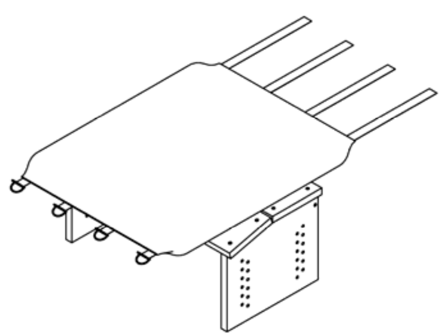
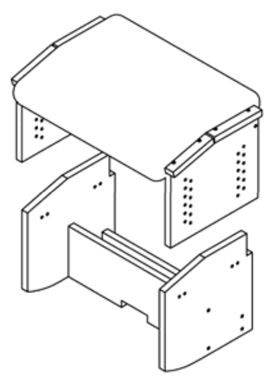
Especificaciones y Dibujos para la Construcción del Banquillo Ergonómico para Tejer con el Telar de Cintura

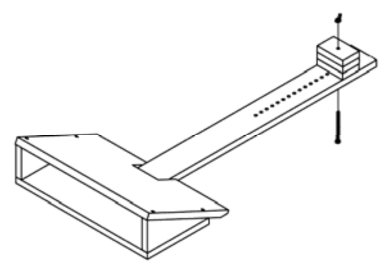


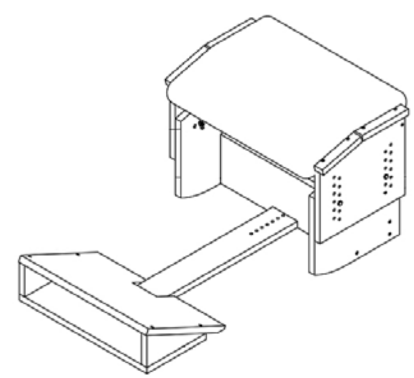
by Karen Piegorsch

ISBN: 978-0-9821744-8-7









Contenido

Prefacio

Reconocimientos

Synergo Arts está agradecida con Glenn Smith por su colaboración con Karen Piegorsch en diseñar El Banquillo Ergonómico original; con las organizaciones Guatemaltecas Oxlajuj B'atz', Manos Maya y Tradiciones Maya por facilitar el proyecto piloto por el cual se desarrolló el banquillo; y con Carlos Sahon Raxtun y Clemente Ruíz por su participación en el proyecto piloto.

Deseamos dar las gracias a Cindy Lair, Tom Culbreth, Bruce Billings, Randy Hansen, Rick Ross y Alex McConnell por sus sugerencias acerca de diseño y fabricación después del proyecto piloto.

Agradecimientos especiales se dan a Keith Berry, Duncan Pleming y Erika Fretheim por su ayuda con la preparación de los dibujos de ingeniería.

También quisiéramos expresar nuestro agradecimiento profundo a Juana Ramos por su colaboración para asegurar la adecuación cultural de los materiales educativos para las tejedoras; a Caroline Villa, Diego Villa y Juan Carlos Díaz David por sus sugerencias para expresar el contenido de este manual en español; y a Don Morelli para asistencia editorial en inglés.

Acerca de Synergo Arts

Synergo Arts, una organización sin fines de lucro, es el recurso de educación, asesoría y diseño para El Banquillo Ergonómico de Tejer. La misión de Synergo Arts es maximizar la salud, ingresos, creatividad, capacidad, productividad y la calidad de la artesanía de comunidades de tejedoras del telar de cintura alrededor del mundo.

Synergo Arts sueña con un mundo en el que El Banquillo Ergonómico de Tejer fortalezca a las comunidades de tejedoras del telar de cintura para crear vidas más prósperos y saludables a través de la aplicación del conocimiento ergonómico e innovaciones sostenibles.

La autora, Karen Piegorsch, es fundadora y presidenta de Synergo Arts, y líder del equipo de diseño del Banquillo Ergonómico para tejedoras del telar de cintura. Ella es ergonomista que tiene una Licenciatura en terapia física, una Maestría en ingeniera industrial, y un doctorado en salud pública.

Acerca del proyecto del banquillo ergonómico de tejer

El banquillo ergonómico de tejer fue diseñado a través de un proceso participativo con tejedoras del telar de cintura. El proyecto se inició en respuesta al interés de las comunidades indígenas en Guatemala, donde las mujeres buscaban alternativas a su tradicional postura de rodillas.

Métodos tradicionales de tejer

Durante siglos, mujeres han creado telas hermosas con el telar de cintura. La tejedora se inca en la tierra con la cintura alrededor de su cuerpo, y ajuste a la tensión en el urdimbre con sus caderas y espalda mientras teje. En efecto, su cuerpo se integra con el telar, y mientras el telar es simple, el proceso es dinámico y sofisticado.

Esta tradición centenaria muchas veces es agotador para el cuerpo de la tejedora. Dolor, entumecimiento y cansancio limitan el tiempo que aguante la tejedora; y uno ve que, al levantarse del suelo está tiesa y se mueve con dificultad. A pesar de síntomas crónicos y debilitantes, las mujeres tienden a empujar sus cuerpos a través de la fatiga y el dolor con el fin de mantener a sus familias. Esto configura un círculo vicioso que finalmente limita su potencial de ingresos.

Cómo ayuda el Banquillo Ergonómico

A diferencia de los métodos tradicionales para tejer con un telar de cintura, el banquillo ergonómico funciona en armonía con el cuerpo de la tejedora. Mueve con el ritmo de su cuerpo. El asiento tiene una forma especializado para uso con el telar de cintura, tiene un cojín, y es ajustable a la medida de la persona. Por ser ajustable, el banquillo se puede compartir con otras tejedoras de la familia y comunidad. Un apoyo para los pies se conecta con el asiento para dar fuerza y estabilidad.

Recursos Educativos

Synergo Arts hace los siguientes recursos educativos disponibles por el Internet:

- Estos *Especificaciones Y Dibujos* para fabricantes del banquillo, en español e inglés, en forma PDF;
- Un video de 10 minutos, acerca de las características ergonómicas del banquillo: www.youtube.com/watch?v=w52sFcL8y4I (English); www.youtube.com/watch?v=6U530Im_mjg (Español);
- Una *Guía del Usuario* para tejedoras, en español e inglés, en forma PDF;
- Una *Tarjeta de Referencia Rápida* para tejedoras, en español e inglés, en forma PDF.

Acerca de estos especificaciones y dibujos

Synergo Arts está orgullosa de su Banquillo Ergonómico para tejedoras de la cintura. Estos *Especificaciones Y Dibujos* contienen información importante sobre la manera segura y apropiada de fabricar, vender, utilizar y cuidar estos banquillos.

Estos *Especificaciones Y Dibujos* están diseñados para utilizarse junto con un video educativo de 10 minutos producido por Synergo Arts para educar a los fabricantes sobre la ergonomía. El video está disponible en el Internet:

www.youtube.com/watch?v=w52sFcL8y4I (English);
www.youtube.com/watch?v=6U530Im_mjg (Español).

Por favor, lea estos *Especificaciones Y Dibujos*, vea el video, y siga cuidadosamente las instrucciones y advertencias antes de fabricar, vender o utilizar un banquillo basado en esta información educativa.

Todo el contenido de estos *Especificaciones Y Dibujos* está actualizado al imprimirlo. Puesto que Synergo Arts tiene el compromiso de desarrollar continuamente sus productos, nos reservamos el derecho de hacer cambios a nuestros productos y diseños sin previo aviso. Por favor, póngase en contacto con Synergo Arts en cualquier momento para información nueva o adicional.

GARANTÍA, DESCARGO DE RESPONSABILIDAD, Y ASPECTOS NO CUBIERTOS

Synergo Arts ofrece informacion educativa para que los banquillos ergonómicos pueden ser construidos para tejedoras del telar de cintura. Synergo Arts **NO** se dedica a la fabricación comercial o a la venta de banquillos ergonómicos completos y utilizables. **ESTOS ESPECIFICACIONES Y DIBUJOS SE OFRECE "TAL CUAL" Y SIN GARANTÍA EXPLÍCITA O IMPLÍCITA DE SYNERGO ARTS. SYNERGO ARTS NIEGA LA RESPONSABILIDAD DE TODA GARANTÍA ORAL O ESCRITA, EXPLÍCITA O IMPLÍCITA, HASTA EL GRADO MÁXIMO QUE AUTORIZAN LAS LEYES PERTINENTES. NO HAY GARANTÍA IMPLÍCITA DE APLICABILIDAD PARA UN FIN DETERMINADO O COMERCIAL, EXCEPTO CUANDO LO REQUIERA LA LEY PERTINENTE.** Synergo Arts no autoriza a ninguna persona ni entidad comercial, incluyendo sus vendedores autorizados, a crear en su nombre, ninguna obligación, responsabilidad, o garantía en relación con estos recursos educativos. **SYNERGO ARTS NO SERÁ RESPONSABLE DE NINGÚN DAÑO CASUAL, INDIRECTO, CONSIGUIENTE, ESPECIAL U OTROS DAÑOS SIMILARES RELACIONADOS CON UNA SUPUESTA GARANTÍA IMPLÍCITA.** Esta limitación se aplica a Synergo Arts, sus directores, miembros, empleados, voluntarios, agentes, abogados y otros representantes.

DEFINICIONES IMPORTANTES

Synergo Arts se preocupa por la seguridad de los fabricantes y de los usuarios de los banquillos hechos según estos especificaciones y dibujos. Los símbolos de Peligro, Advertencia y Precaución indican importantes instrucciones operativas y de seguridad. El no seguir cuidadosamente estas instrucciones podría provocar lesiones graves a las personas o daño serio al banquillo.

⚠ Este símbolo de alerta de seguridad significa: ¡ATENCIÓN! ¡ESTÉ ALERTA! SU SEGURIDAD ESTÁ EN JUEGO.

⚠ PELIGRO
Este símbolo indica una situación de peligro inmediato, que al no evitarse, resultará en muerte o lesiones graves a la persona.

⚠ ADVERTENCIA
Este símbolo indica una situación de posible peligro, que al no evitarse, podría resultar en muerte o lesiones graves a la persona, o daño al banquillo.

⚠ CAUCIÓN
Este símbolo indica una situación de posible peligro, que al no evitarse, podría resultar en lesiones menores o moderadas a la persona, o daño al banquillo.

RESPONSABILIDADES DE LOS FABRICANTES Y VENDEDORES

Synergo Arts ha preparado estos especificaciones y dibujos para el uso de carpinteros experimentados que tengan pleno conocimiento del uso adecuado de sus herramientas, equipos y materiales.

Además, Synergo Arts ha incluido en este recurso educativo, una *Tarjeta de Referencia Rapida* destinado a las tejedoras, para que los fabricantes y vendedores del banquillo puedan ayudar a las mismas a utilizar el banquillo con toda seguridad.

Los fabricantes y vendedores de los banquillos ergonómicos hechos según las especificaciones y dibujos de Synergo Arts tienen las responsabilidades siguientes:

1) Aceptar plena responsabilidad de sus conocimientos, sus habilidades, y su propia seguridad al manipular herramientas, equipos y materiales para fabricar los banquillos;

2) Estudiar todos las materiales educativos (incluyendo estos especificaciones y dibujos, y el video que se puede ver en el Internet) antes de fabricar, vender, o utilizar un banquillo ergonómico;

(el listado de responsabilidades se continúa en la página siguiente)

(Listado de responsabilidades de los Fabricantes y Vendedores, continuación de la página anterior)

3) Seguir con precisión las recomendaciones de Synergo Arts y estar atento a las advertencias incluidas en estos *Especificaciones y Dibujos* y en el video al comenzar a fabricar los banquillos;

4) Asegurar que, si en el futuro decidieran introducir alguna modificación al diseño original, se conserven las características ergonómicas y de seguridad en todo banquillo fabricado;

5) Incluir siempre un cojín con cada banquillo que vendan, teniendo en cuenta que el cojín es un componente esencial del banquillo;

6) Incluir siempre la *Tarjeta de Referencia Rápida* de 2 páginas con cada banquillo vendido, puesto que esta información contribuirá a garantizar la seguridad de las tejedoras. (La *Tarjeta de Referencia Rápida* está disponible en las dos últimas páginas de esta publicación).

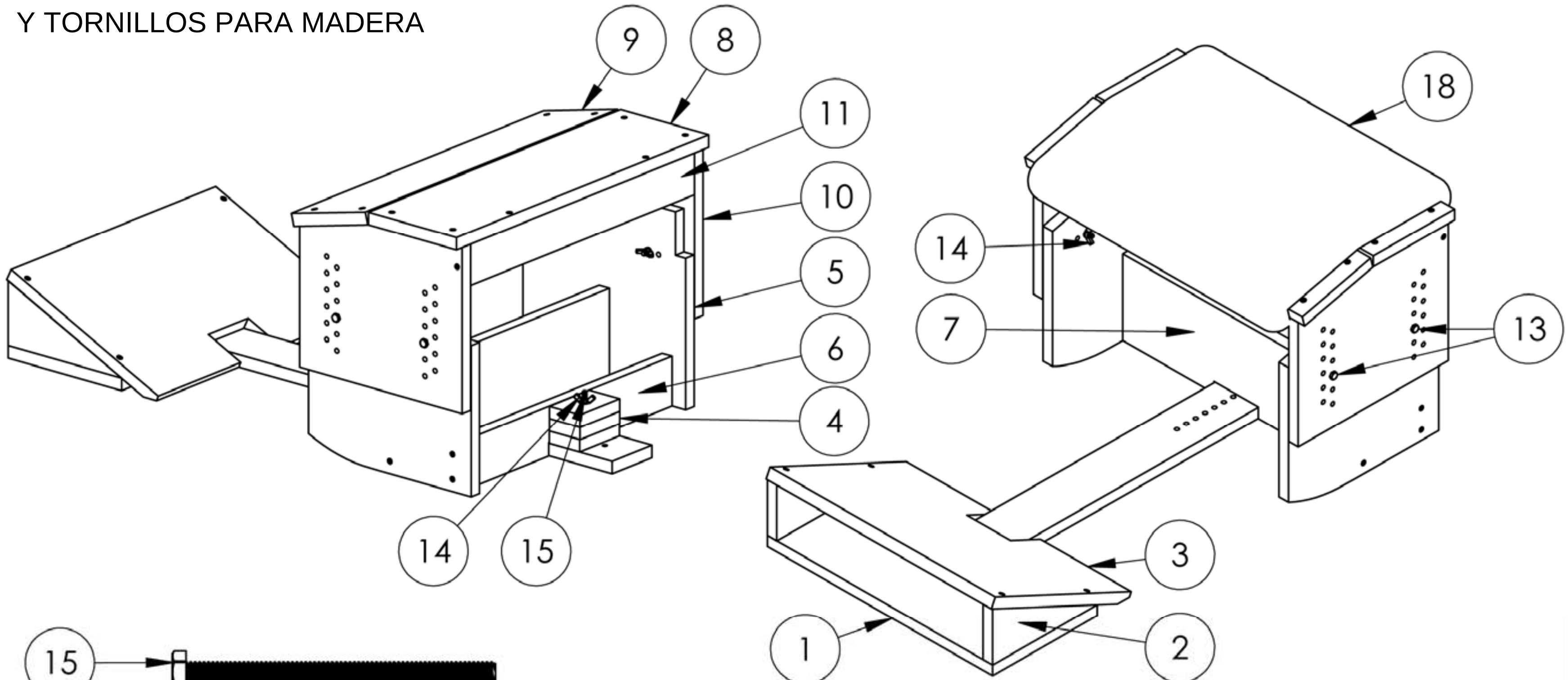
7) Tener en cuenta e informar a los usuarios potenciales que la capacidad de peso del banquillo puede ser dependiente de una variedad de factores, por ejemplo: calidad de materiales tales como el grado del plywood (madera contrachapada) o la densidad de la esponja; calidad de construcción tales como fijación con pegamento más tornillos; tales como la frecuencia, duración, y condiciones ambientales.

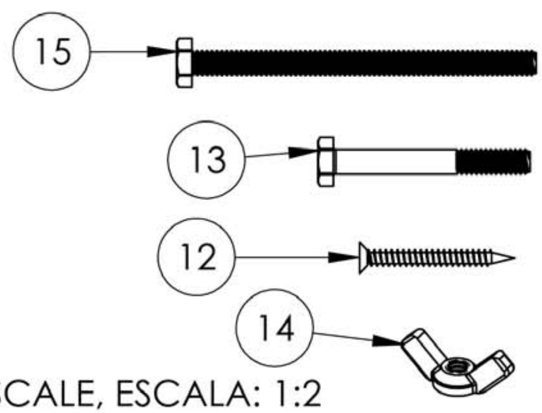
8) Tener en cuenta e informar a los usuarios potenciales que la altura del banquillo (definida como la distancia desde el piso hasta la parte superior del cojín) varía de aproximadamente 14 a 19 1/2 de pulgadas para el banquillo original, con variabilidad adicional relacionada con las características de la esponja del cojín. Usuarios potenciales del banquillo deben consultar las instrucciones (en la *Tarjeta de Referencia Rápida*, el video o la *Guía del Usuario*), para determinar si su medida personal corresponde a la gama ajustable de la altura del banquillo.

Listado de Componentes y Dibujos para el Montaje – Sobrevista

NOTES:
PARTS ARE GLUED AND SCREWED TOGETHER
LAS PIEZAS SE UNEN CON PEGAMENTO Y TORNILLOS PARA MADERA

REVISIONS			
REV.	DESCRIPTION	DATE	APPROVED
1	PART 15 CHANGED TO FULL THREAD	5/17/2009	E. FRETHEIM





SCALE, ESCALA: 1:2

www.synergoarts.org

DRAWN BY, DIBUJADO POR: E. FRETHEIM
DATE, FECHA: 4/18/2009
NEXT ASSEMBLY

Synergo Arts
Ergonomics for Artists and Artisans

ERGONOMIC WEAVING BENCH FOR BACKSTRAP WEAVERS

DEL TELAR DE CINTURA

PROJECTION, PROYECCIÓN

SIZE, TAMANO: A
DWG no., DIBUJO no.: PARTS LIST - LISTADO DE COMPONENTES
REV: 1

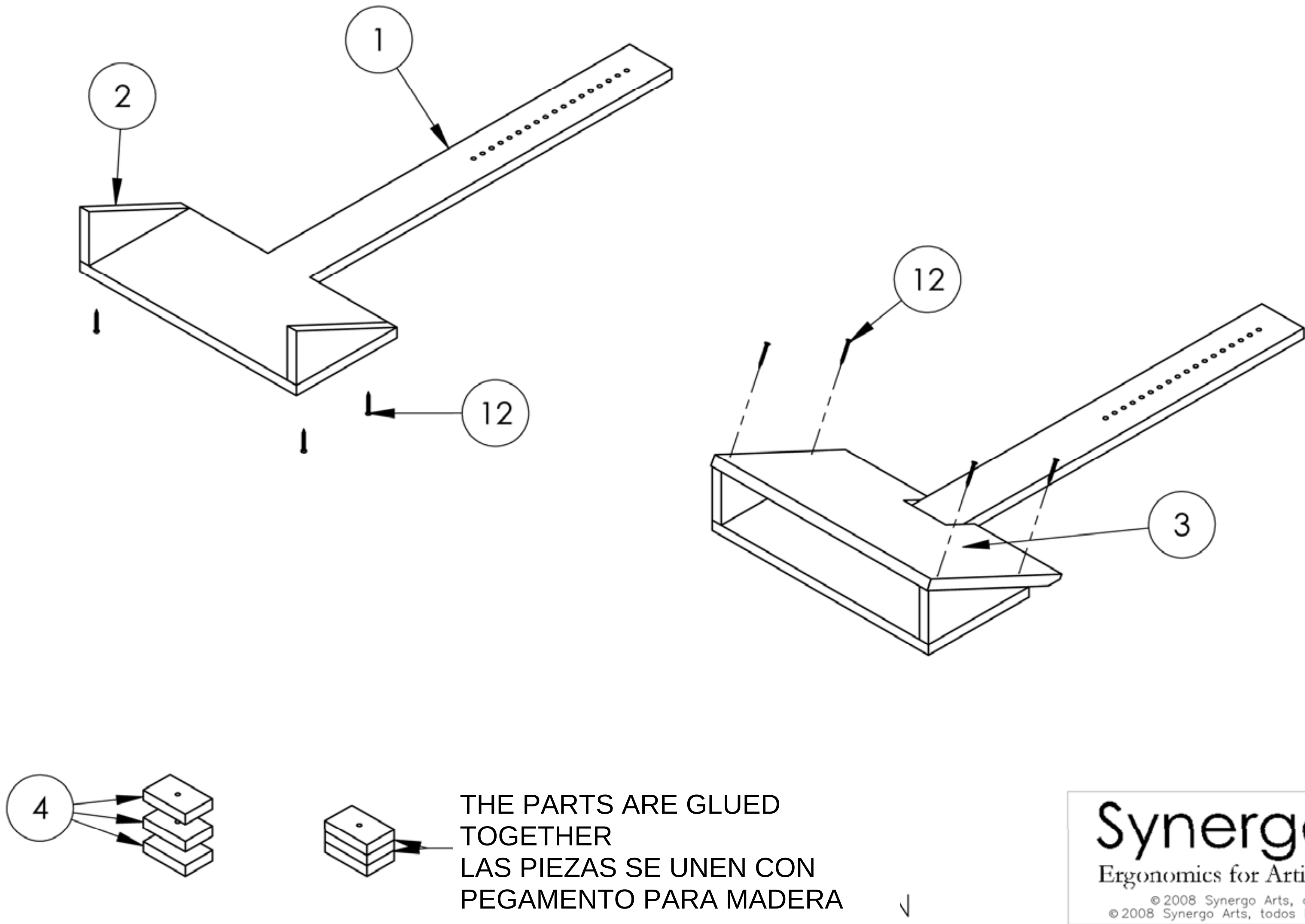
BREAK SHARP EDGES, ROMPE LOS BORDES AFILADOS
SCALE, ESCALA:1:10
SHEET, HOJA:1 OF 7

NUMBER	QTY.	DESCRIPTION	DESCRIPCIÓN
1	1	FOOT REST - BASE	APOYO PIES - BASE
2	2	FOOT REST - GUSSET	APOYO PIES - LADO TRIANGULAR
3	1	FOOT REST - TOP BOARD	APOYO PIES - SUPERFÍCIE
4	3	FOOT REST - STOP BLOCK	APOYO PIES - BLOQUECITO
5	2	SEAT BASE - SIDE BOARD	BASE DEL ASIENTO - TABLA DEL LADO
6	1	SEAT BASE - CROSS BOARD - BACK	BASE DEL ASIENTO - TRAVESANO POSTERIOR
7	1	SEAT BASE - CROSS BOARD - FRONT	BASE DEL ASIENTO - TRAVESANO ANTERIOR
8	1	SEAT TOP - FLAT BOARD	ASIENTO PARTE SUPERIOR -TABLA PLANO
9	1	SEAT TOP -ANGLE BOARD	ASIENTO PARTE SUPERIOR – TABLA INCLINADO
10	2	SEAT TOP - SIDE BOARD	ASIENTO PARTE SUPERIOR – TABLA DEL LADO
11	1	SEAT TOP – CROSS BOARD	ASIENTO PARTE SUPERIOR – TRAVESANO POSTERIOR
12	28	SCREW, WOOD, 2"	TORNILLO PARA MADERA, 2"
13	4	SCREW, HEX, PARTIAL THREAD (CARRIAGE BOLT), 1/4"-20X2"	TORNILLO, CABEZA HEX, HILO PARCIAL, 1/4"-20X2"
14	5	NUT, WING, 1/4"-20	TUERCA, MARIPOSA, 1/4"-20
15	1	SCREW, HEX, (CARRIAGE BOLT), 1/4"-20X3.5"	TORNILLO, CABEZA HEX, 1/4"-20X3.5"
16	1	WOOD GLUE	PEGAMENTO PARA MADERA
17	1	WOOD SEALANT	BARNIZ
18	1	SEAT CUSHION	COJIN

Synergo Arts

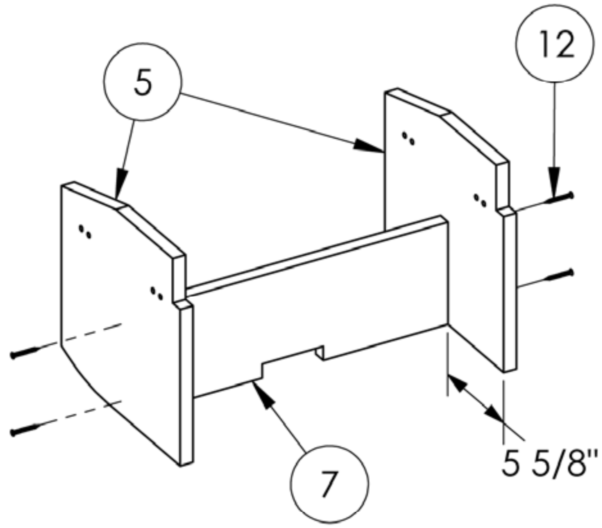
Ergonomics for Artists and Artisans

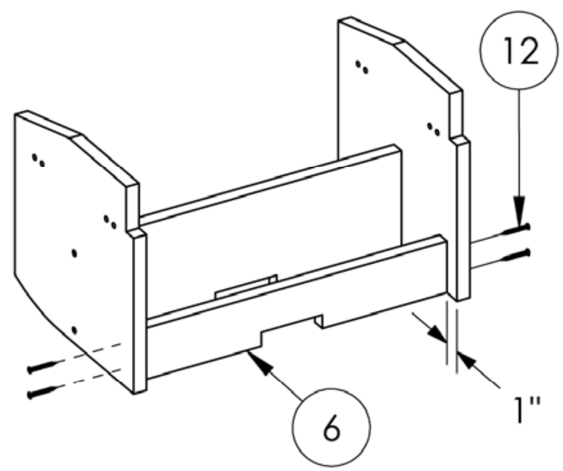
SIZE, TAMANO	DWG no., DIBUJO no.	REV
A	PARTS LIST - LISTADO DE COMPONENTES	1
SCALE, ESCALA:1:10	SHEET, HOJA:2 OF 7	



Synergo Arts
Ergonomics for Artists and Artisans

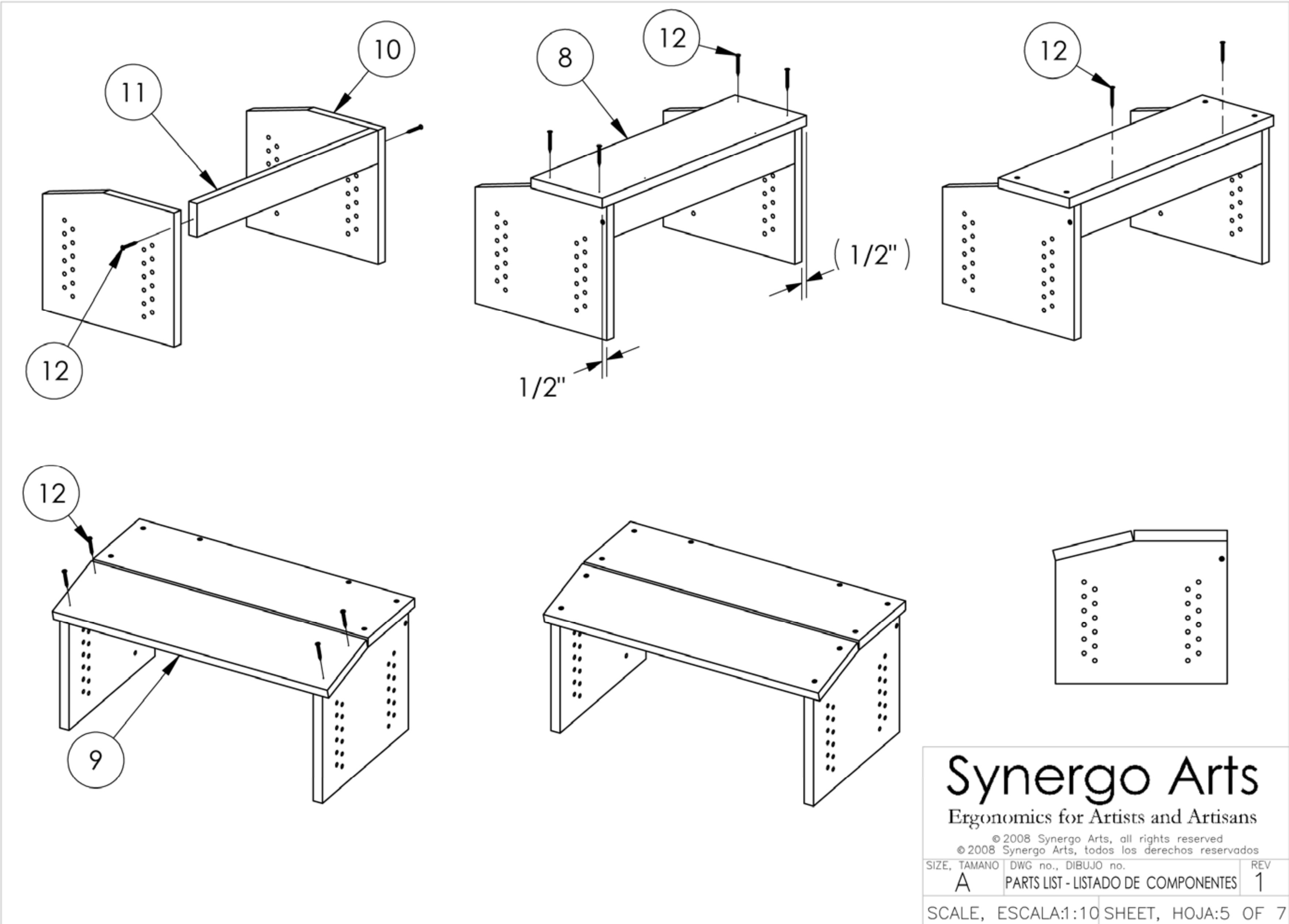
SIZE, TAMANO	DWG no., DIBUJO no.	REV
A	PARTS LIST - LISTADO DE COMPONENTES	1
SCALE, ESCALA:1:10	SHEET, HOJA:3 OF 7	

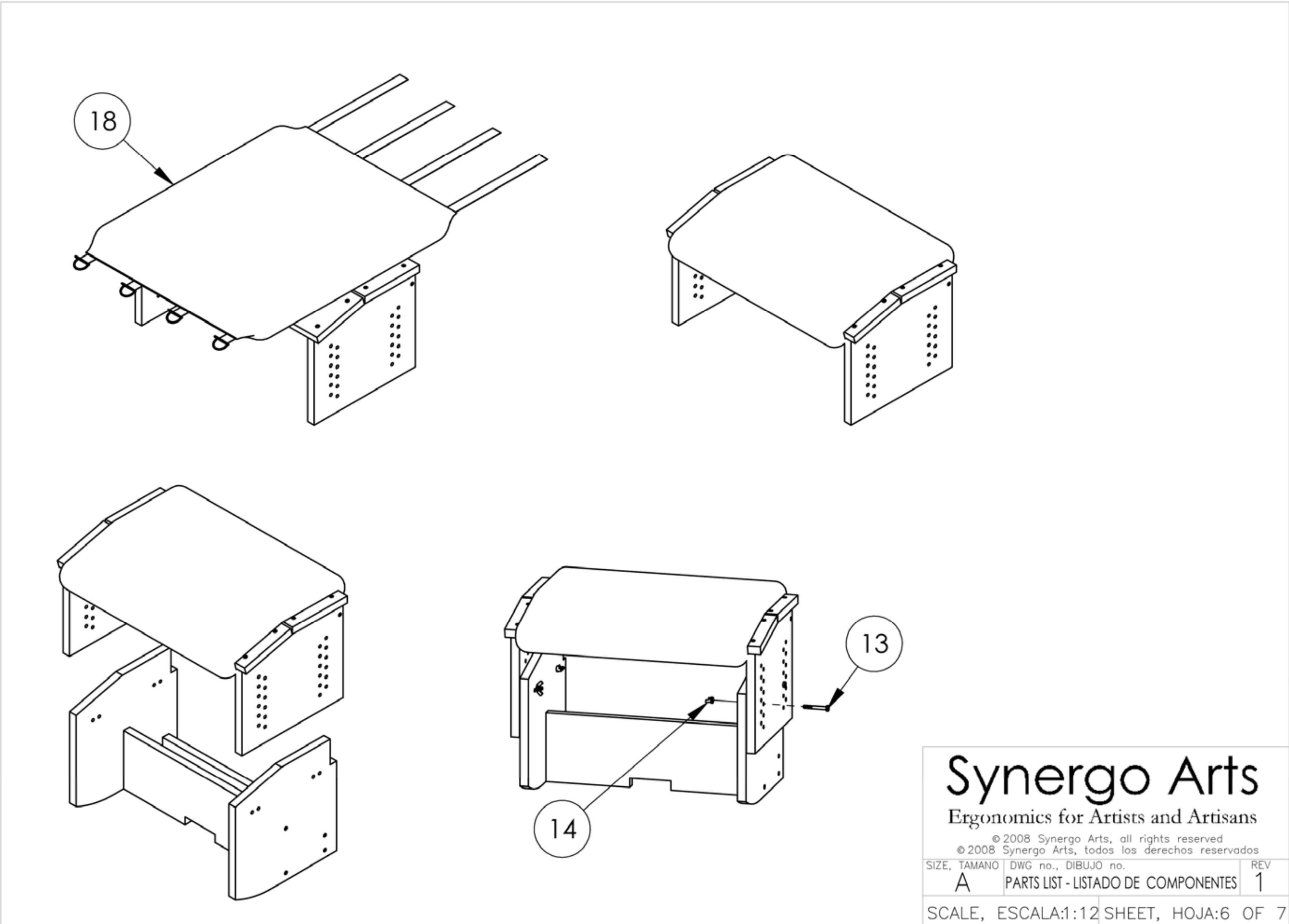


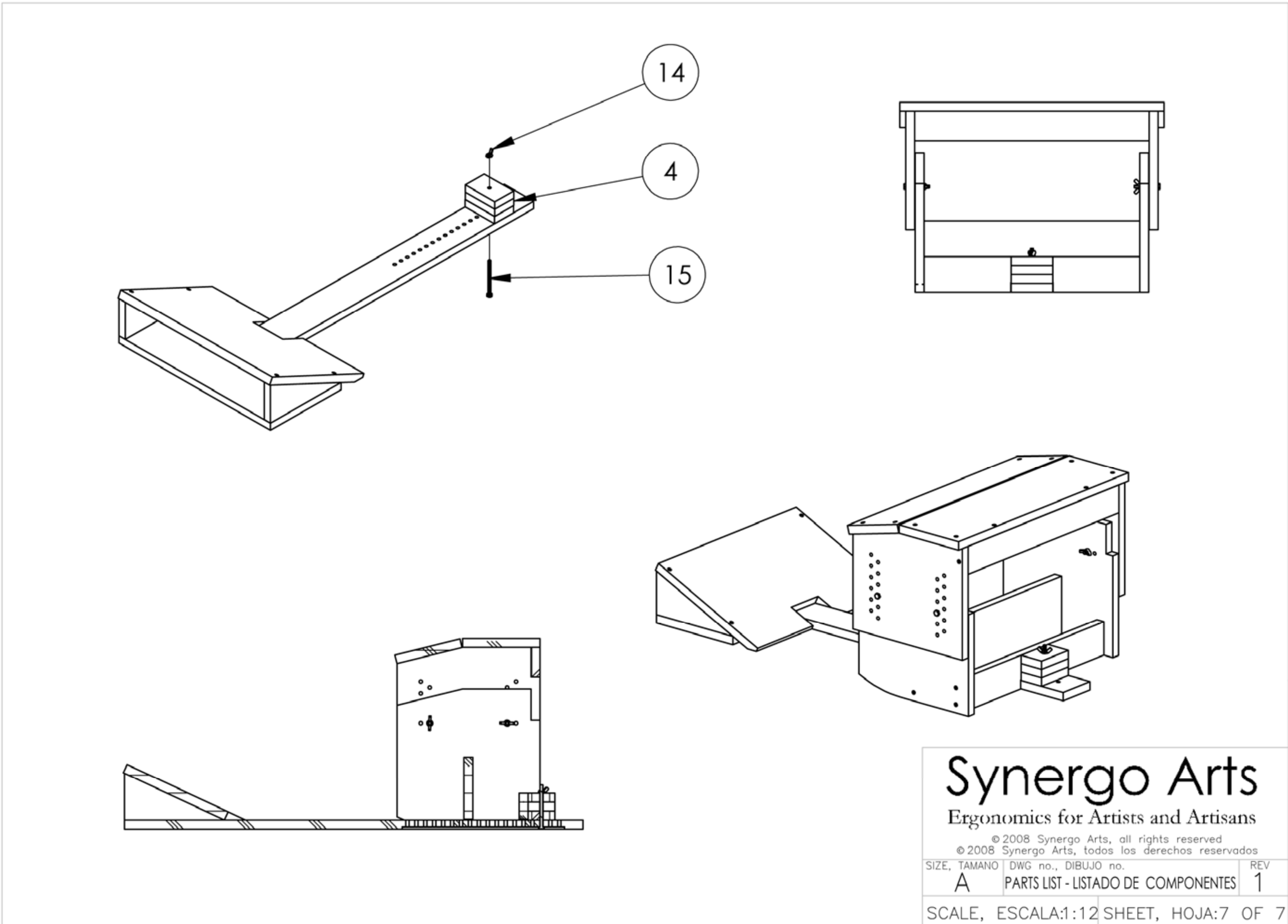


Synergo Arts
Ergonomics for Artists and Artisans

SIZE, TAMANO	DWG no., DIBUJO no.	REV
A	PARTS LIST - LISTADO DE COMPONENTES	1
SCALE, ESCALA:1:10	SHEET, HOJA:4 OF 7	


11
10
12
8
12
(1/2")
1/2"
12
12
9
Synergo Arts
Ergonomics for Artists and Artisans
© 2008 Synergo Arts, all rights reserved
© 2008 Synergo Arts, todos los derechos reservados
SIZE, TAMANO A
DWG no., DIBUJO no. PARTS LIST - LISTADO DE COMPONENTES
REV 1
SCALE, ESCALA:1:10
SHEET, HOJA:5 OF 7


18
13
14
Synergo Arts
Ergonomics for Artists and Artisans
© 2008 Synergo Arts, all rights reserved
© 2008 Synergo Arts, todos los derechos reservados
SIZE, TAMANO
A
DWG no., DIBUJO no.
PARTS LIST - LISTADO DE COMPONENTES
REV
1
SCALE, ESCALA:1:12
SHEET, HOJA:6 OF 7


14
4
15
Synergo Arts
Ergonomics for Artists and Artisans
© 2008 Synergo Arts, all rights reserved
© 2008 Synergo Arts, todos los derechos reservados
SIZE, TAMANO
A
DWG no., DIBUJO no.
PARTS LIST - LISTADO DE COMPONENTES
REV
1
SCALE, ESCALA:1:12
SHEET, HOJA:7 OF 7

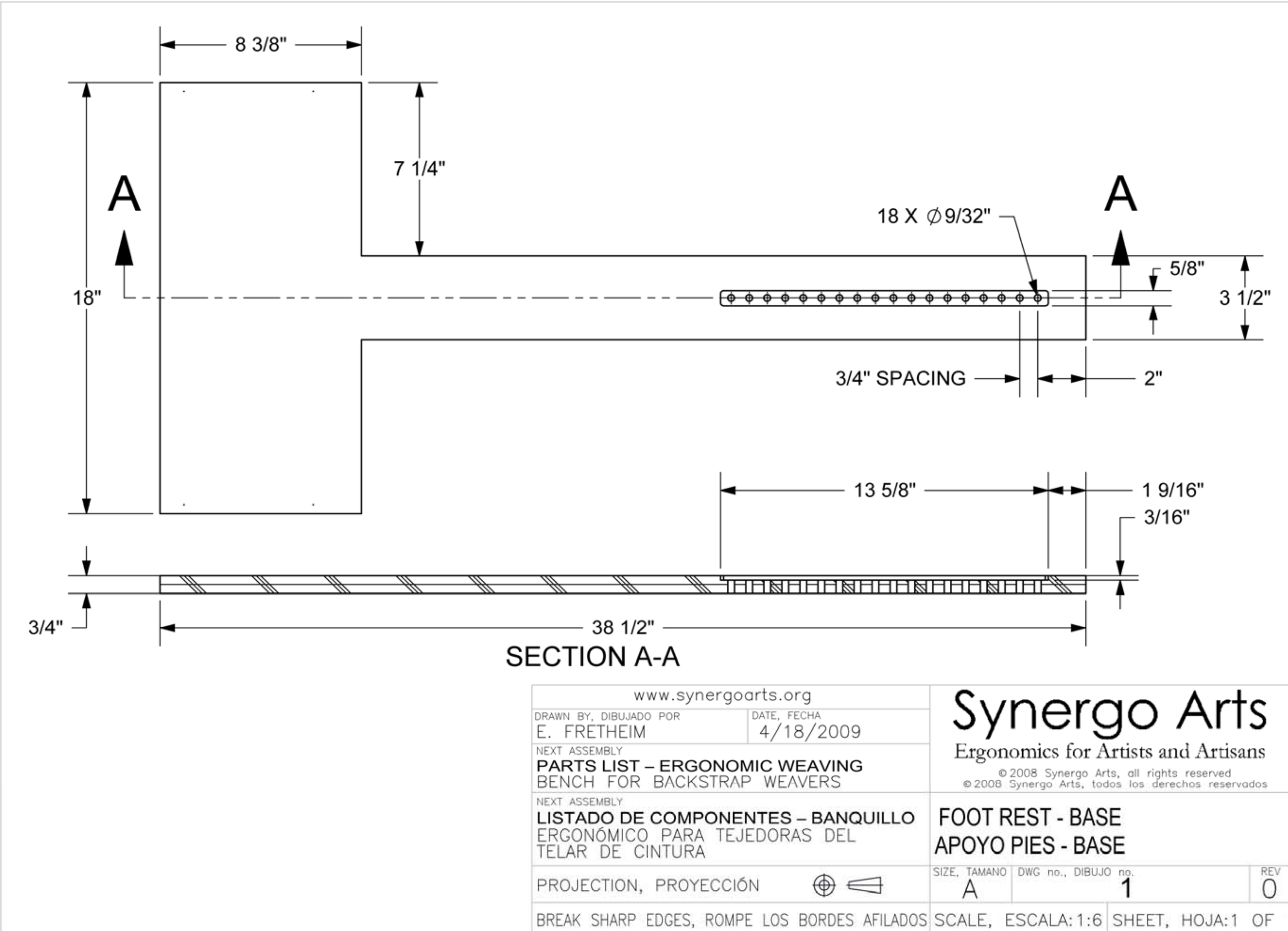
Plywood – Detalles

Dibujos de detalle para cada componente

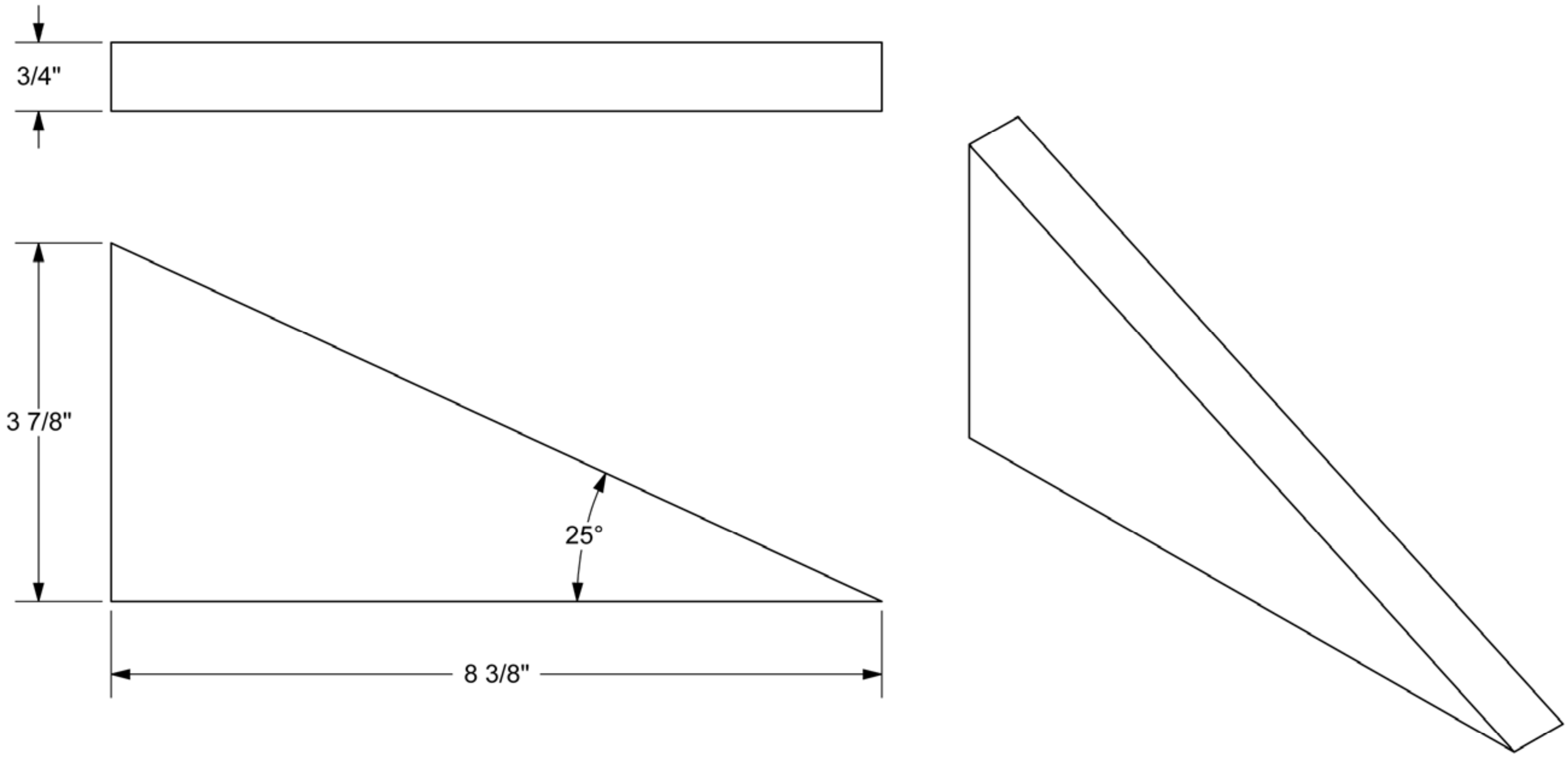
- Componente #1 Apoyo Pies - Base
- Componente #2 Apoyo Pies – Lado Triangular
- Componente #3 Apoyo Pies - Superficie
- Componente #4 Apoyo Pies – Bloquecito
- Componente #5 Base del Asiento – Tabla del Lado
- Componente #6 Base del Asiento – Travesaño - Posterior
- Componente #7 Base del Asiento – Travesaño - Anterior
- Componente #8 Asiento Parte Superior – Tabla Plano
- Componente #9 Asiento Parte Superior – Tabla Inclinado
- Componente #10 Asiento Parte Superior – Tabla del Lado
- Componente #11 Asiento Parte Superior – Travesaño Posterior

INFORMACIÓN IMPORTANTE acerca de la elaboración de Componente #11

Dibujo para el rendimiento de un trozo de plywood



8 3/8"
7 1/4"
A
A
18 X ∅9/32"
18"
5/8"
3 1/2"
3/4" SPACING
2"
13 5/8"
1 9/16"
3/16"
3/4"
38 1/2"
SECTION A-A
www.synergoarts.org
DRAWN BY, DIBUJADO POR
E. FRETHEIM
DATE, FECHA
4/18/2009
NEXT ASSEMBLY
PARTS LIST – ERGONOMIC WEAVING BENCH FOR BACKSTRAP WEAVERS
NEXT ASSEMBLY
LISTADO DE COMPONENTES – BANQUILLO ERGONÓMICO PARA TEJEDORAS DEL TELAR DE CINTURA
PROJECTION, PROYECCIÓN
BREAK SHARP EDGES, ROMPE LOS BORDES AFILADOS
Synergo Arts
Ergonomics for Artists and Artisans
© 2008 Synergo Arts, all rights reserved
© 2008 Synergo Arts, todos los derechos reservados
FOOT REST - BASE
APOYO PIES - BASE
SIZE, TAMANO A
DWG no., DIBUJO no. 1
REV 0
SCALE, ESCALA: 1:6
SHEET, HOJA: 1 OF 1



www.synergoarts.org

DRAWN BY, DIBUJADO POR: E. FRETHEIM

DATE, FECHA: 4/18/2009

NEXT ASSEMBLY: PARTS LIST – ERGONOMIC WEAVING BENCH FOR BACKSTRAP WEAVERS

NEXT ASSEMBLY: LISTADO DE COMPONENTES – BANQUILLO ERGONÓMICO PARA TEJEDORAS DEL TELAR DE CINTURA

Synergo Arts

Ergonomics for Artists and Artisans

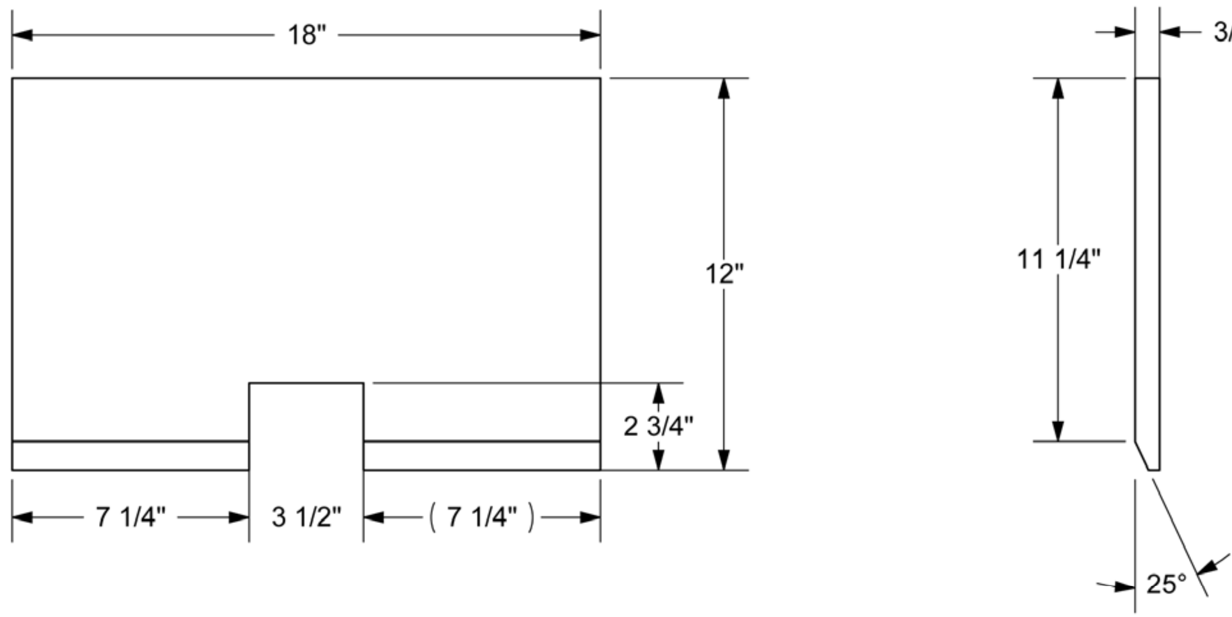
FOOT REST - GUSSET

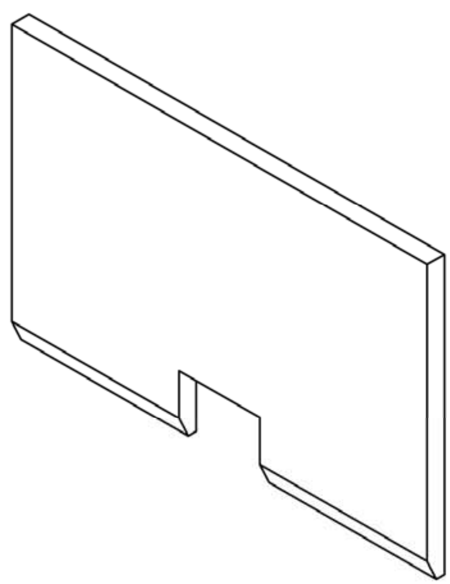
APOYO PIES - LADO TRIANGULAR

PROJECTION, PROYECCIÓN

SIZE, TAMANO: A | DWG no., DIBUJO no.: 2 | REV: 0

BREAK SHARP EDGES, ROMPE LOS BORDES AFILADOS | SCALE, ESCALA: 1:2 | SHEET, HOJA: 1 OF 1





www.synergoarts.org

DRAWN BY, DIBUJADO POR: E. FRETHEIM
DATE, FECHA: 4/18/2009

NEXT ASSEMBLY
PARTS LIST – ERGONOMIC WEAVING
BENCH FOR BACKSTRAP WEAVERS

NEXT ASSEMBLY
LISTADO DE COMPONENTES – BANQUILLO
ERGONÓMICO PARA TEJEDORAS DEL
TELAR DE CINTURA

PROJECTION, PROYECCIÓN

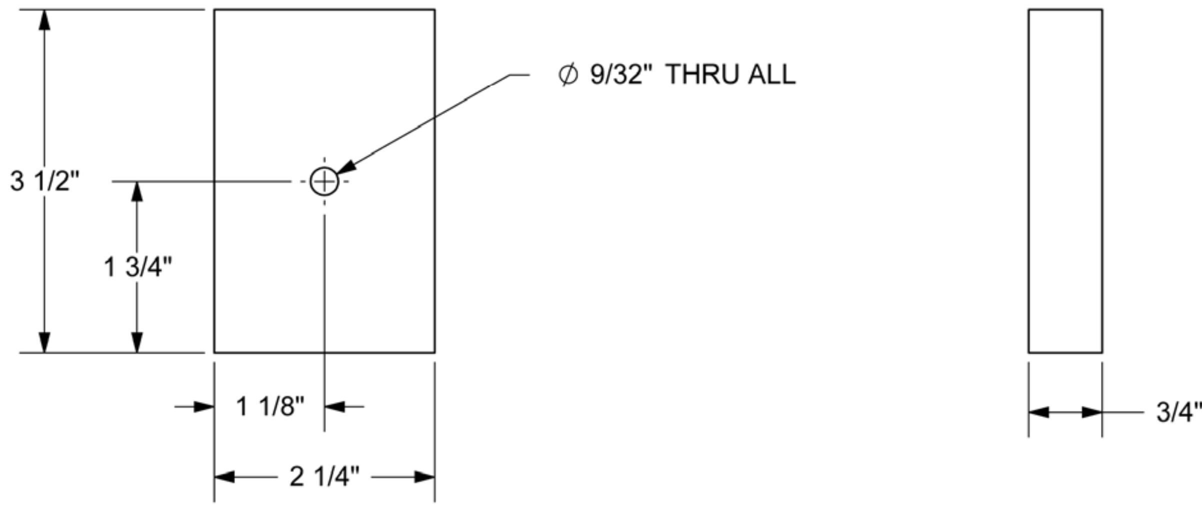
BREAK SHARP EDGES, ROMPE LOS BORDES AFILADOS

Synergo Arts
Ergonomics for Artists and Artisans

FOOT REST - TOP BOARD
APOYO PIES - SUPERFÍCIE

SIZE, TAMANO: A
DWG no., DIBUJO no.: 3
REV: 0

SCALE, ESCALA: 1:6
SHEET, HOJA: 1 OF 1



www.synergoarts.org

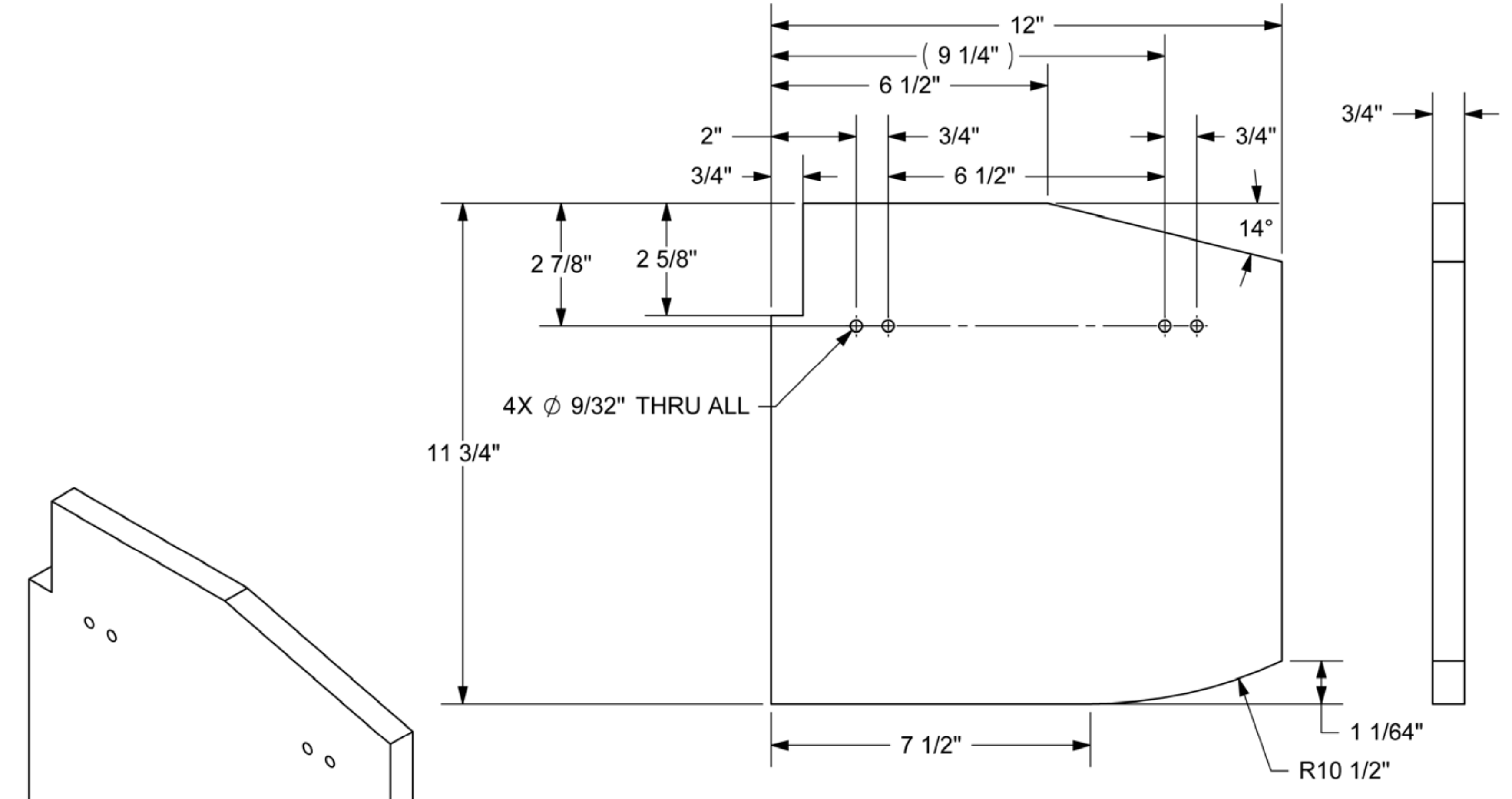
DRAWN BY, DIBUJADO POR: E. FRETHEIM	DATE, FECHA: 4/18/2009
NEXT ASSEMBLY: **PARTS LIST – ERGONOMIC WEAVING** BENCH FOR BACKSTRAP WEAVERS	
NEXT ASSEMBLY: **LISTADO DE COMPONENTES – BANQUILLO** ERGONÓMICO PARA TEJEDORAS DEL TELAR DE CINTURA	
PROJECTION, PROYECCIÓN	
BREAK SHARP EDGES, ROMPE LOS BORDES AFILADOS	

Synergo Arts
Ergonomics for Artists and Artisans

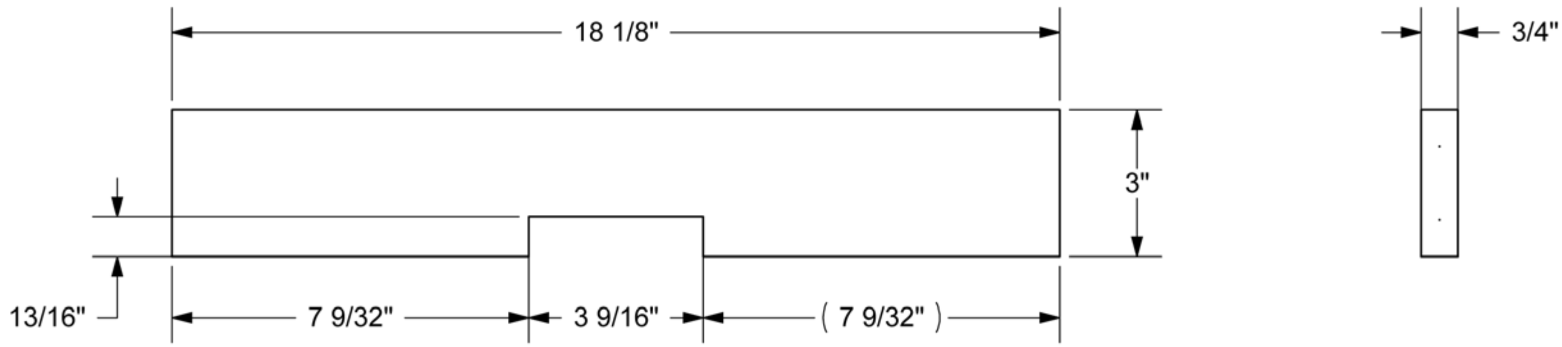
FOOT REST - STOP BLOCK
APOYO PIES - BLOQUECITO

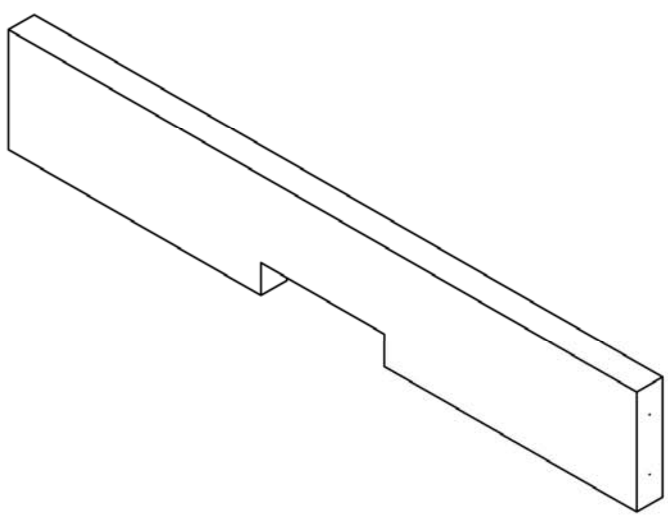
SIZE, TAMANO	DWG no., DIBUJO no.	REV
A	4	0

SCALE, ESCALA: 1:2 SHEET, HOJA: 1 OF 1



www.synergoarts.org	Synergo Arts Ergonomics for Artists and Artisans © 2008 Synergo Arts, all rights reserved © 2008 Synergo Arts, todos los derechos reservados
DRAWN BY, DIBUJADO POR: E. FRETHEIM — DATE, FECHA: 4/18/2009	
NEXT ASSEMBLY: PARTS LIST – ERGONOMIC WEAVING BENCH FOR BACKSTRAP WEAVERS	
NEXT ASSEMBLY: LISTADO DE COMPONENTES – BANQUILLO ERGONÓMICO PARA TEJEDORAS DEL TELAR DE CINTURA	SEAT BASE - SIDE BOARD BASE DEL ASIENTO - TABLA DEL LADO
PROJECTION, PROYECCIÓN	SIZE, TAMANO: A — DWG no., DIBUJO no.: 5 — REV: 0
BREAK SHARP EDGES, ROMPE LOS BORDES AFILADOS	SCALE, ESCALA: 1:4 — SHEET, HOJA: 1 OF 1





www.synergoarts.org

DRAWN BY, DIBUJADO POR: E. FRETHEIM
DATE, FECHA: 4/18/2009

NEXT ASSEMBLY: **PARTS LIST – ERGONOMIC WEAVING** BENCH FOR BACKSTRAP WEAVERS

NEXT ASSEMBLY: **LISTADO DE COMPONENTES – BANQUILLO** ERGONÓMICO PARA TEJEDORAS DEL TELAR DE CINTURA

PROJECTION, PROYECCIÓN

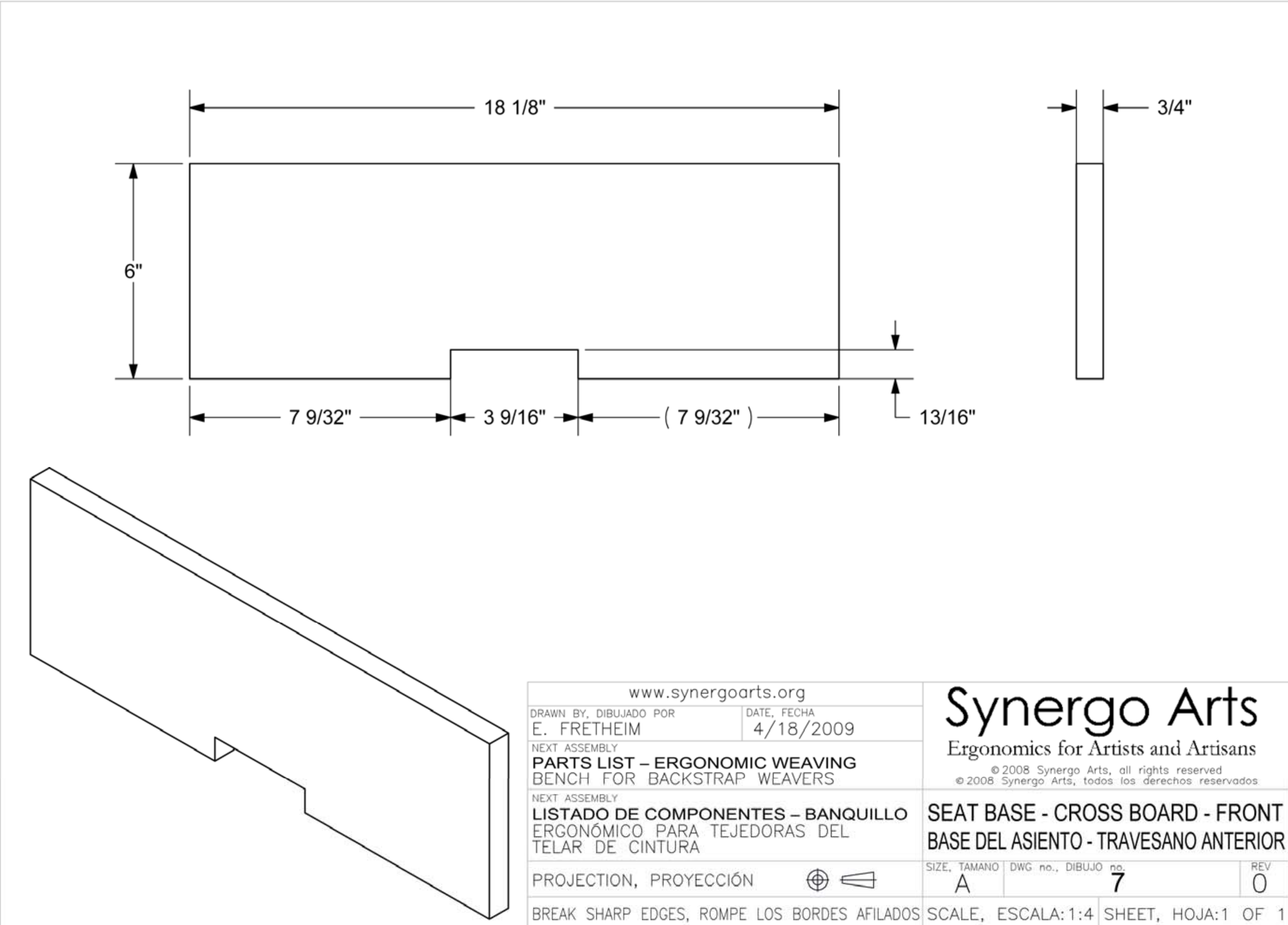
BREAK SHARP EDGES, ROMPE LOS BORDES AFILADOS

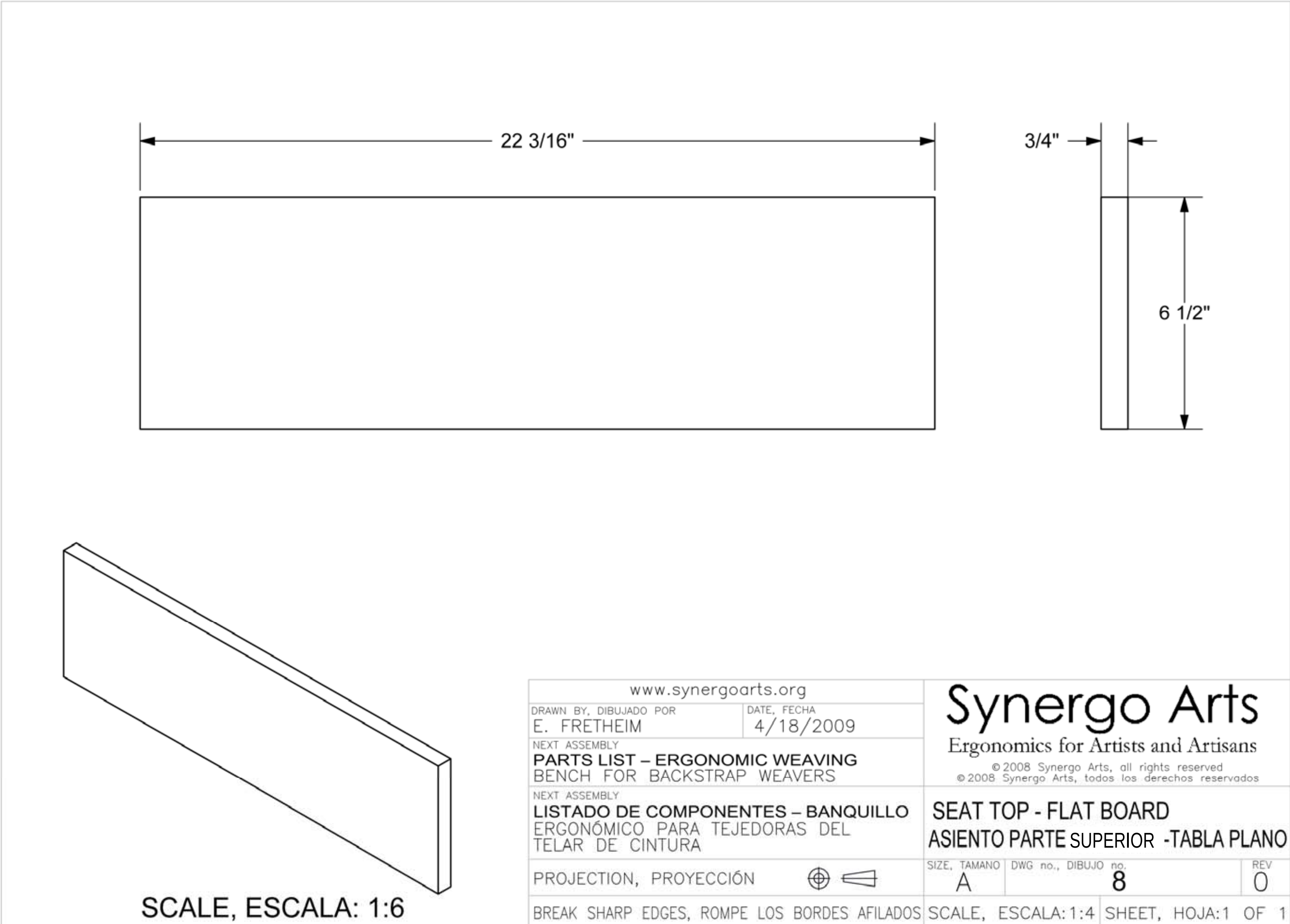
Synergo Arts
Ergonomics for Artists and Artisans

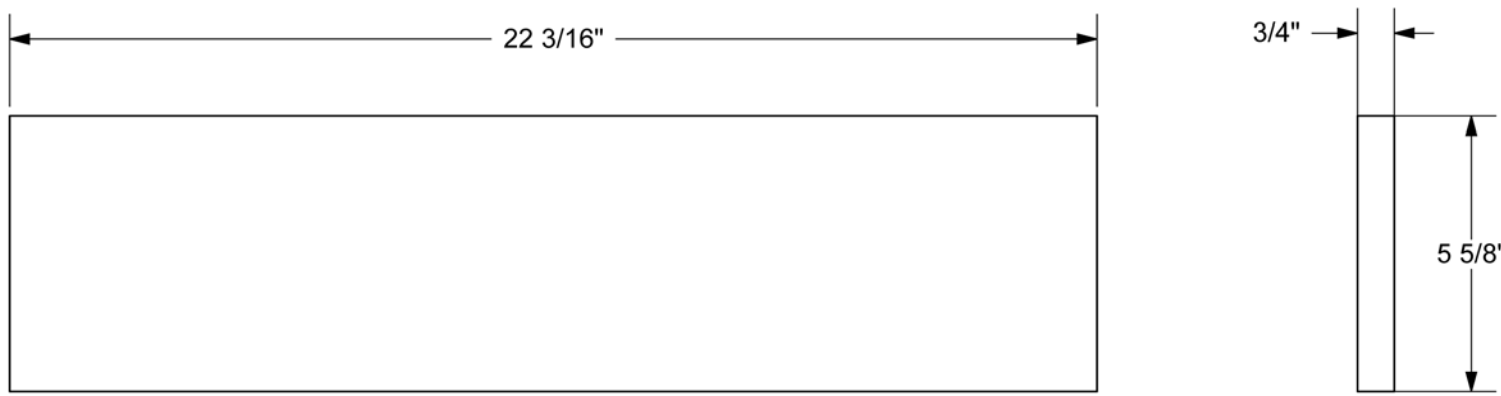
SEAT BASE - CROSS BOARD - BACK
BASE DEL ASIENTO - TRAVESANO POSTERIOR

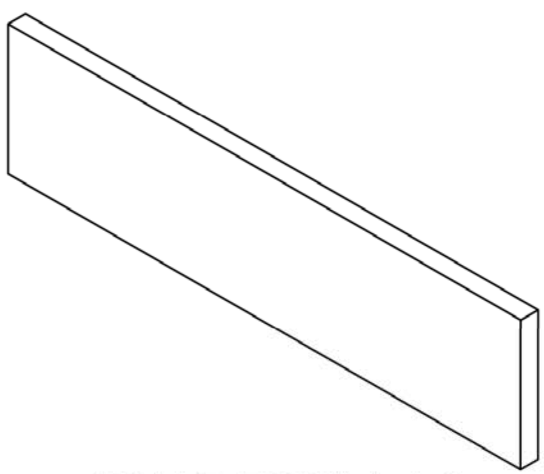
SIZE, TAMANO: A | DWG no., DIBUJO no.: 6 | REV: 0

SCALE, ESCALA: 1:4 | SHEET, HOJA: 1 OF 1


18 1/8"
3/4"
6"
7 9/32"
3 9/16"
(7 9/32")
13/16"
www.synergoarts.org
DRAWN BY, DIBUJADO POR
E. FRETHEIM
DATE, FECHA
4/18/2009
NEXT ASSEMBLY
PARTS LIST – ERGONOMIC WEAVING BENCH FOR BACKSTRAP WEAVERS
NEXT ASSEMBLY
LISTADO DE COMPONENTES – BANQUILLO ERGONÓMICO PARA TEJEDORAS DEL TELAR DE CINTURA
PROJECTION, PROYECCIÓN
BREAK SHARP EDGES, ROMPE LOS BORDES AFILADOS
Synergo Arts
Ergonomics for Artists and Artisans
© 2008 Synergo Arts, all rights reserved
© 2008 Synergo Arts, todos los derechos reservados
SEAT BASE - CROSS BOARD - FRONT
BASE DEL ASIENTO - TRAVESANO ANTERIOR
SIZE, TAMANO A
DWG no., DIBUJO no. 7
REV 0
SCALE, ESCALA: 1:4
SHEET, HOJA: 1 OF 1


22 3/16"
3/4"
6 1/2"
SCALE, ESCALA: 1:6
www.synergoarts.org
DRAWN BY, DIBUJADO POR
E. FRETHEIM
DATE, FECHA
4/18/2009
NEXT ASSEMBLY
PARTS LIST – ERGONOMIC WEAVING BENCH FOR BACKSTRAP WEAVERS
NEXT ASSEMBLY
LISTADO DE COMPONENTES – BANQUILLO ERGONÓMICO PARA TEJEDORAS DEL TELAR DE CINTURA
PROJECTION, PROYECCIÓN
BREAK SHARP EDGES, ROMPE LOS BORDES AFILADOS
Synergo Arts
Ergonomics for Artists and Artisans
© 2008 Synergo Arts, all rights reserved
© 2008 Synergo Arts, todos los derechos reservados
SEAT TOP - FLAT BOARD
ASIENTO PARTE SUPERIOR -TABLA PLANO
SIZE, TAMANO
A
DWG no., DIBUJO no.
8
REV
0
SCALE, ESCALA: 1:4
SHEET, HOJA: 1 OF 1





SCALE, ESCALA: 1:6

www.synergoarts.org

DRAWN BY, DIBUJADO POR: E. FRETHEIM

DATE, FECHA: 4/18/2009

NEXT ASSEMBLY: **PARTS LIST – ERGONOMIC WEAVING** BENCH FOR BACKSTRAP WEAVERS

NEXT ASSEMBLY: **LISTADO DE COMPONENTES – BANQUILLO** ERGONÓMICO PARA TEJEDORAS DEL TELAR DE CINTURA

PROJECTION, PROYECCIÓN

BREAK SHARP EDGES, ROMPE LOS BORDES AFILADOS

Synergo Arts

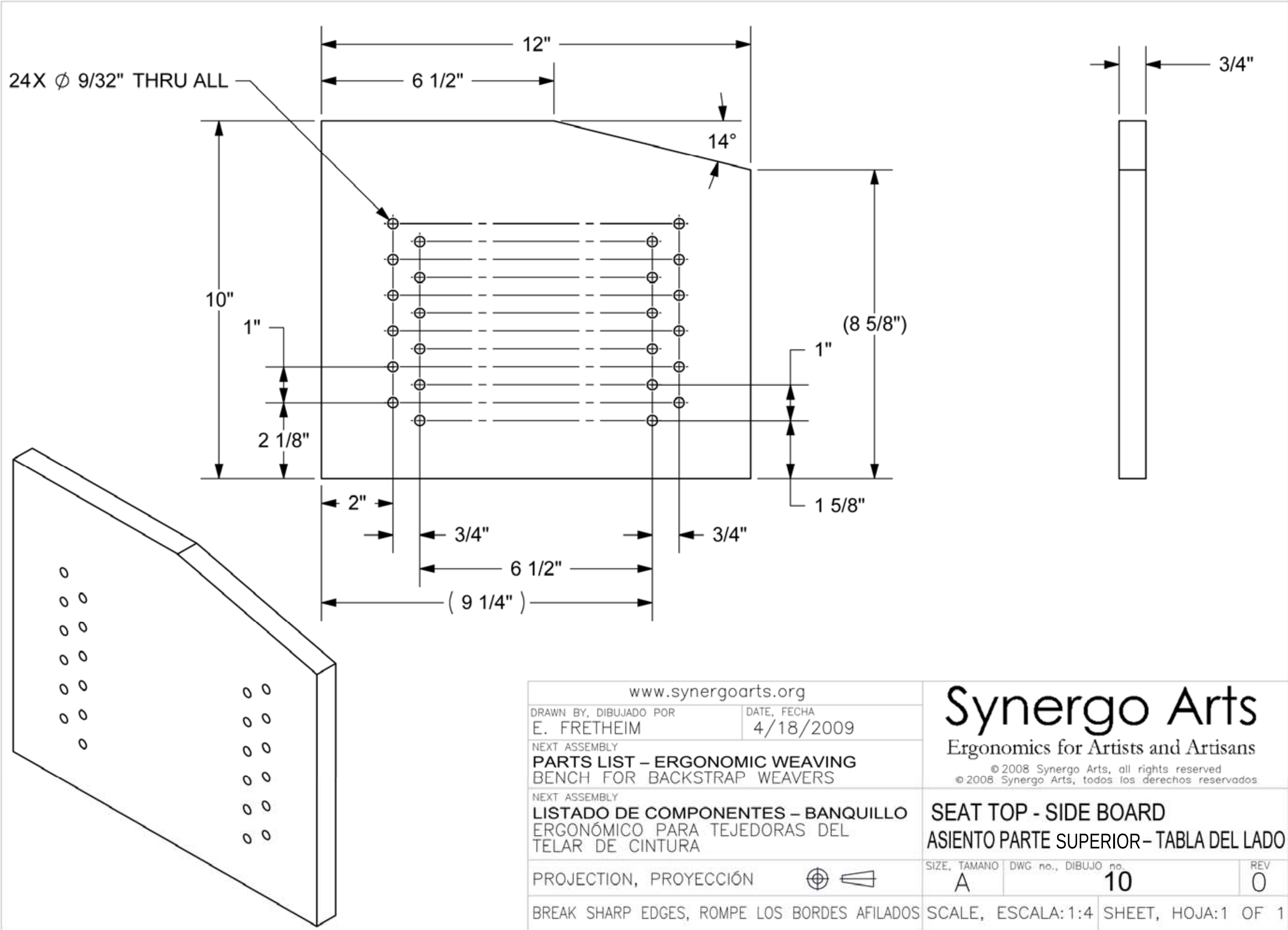
Ergonomics for Artists and Artisans

SEAT TOP -ANGLE BOARD

ASIENTO PARTE SUPERIOR– TABLA INCLINADO

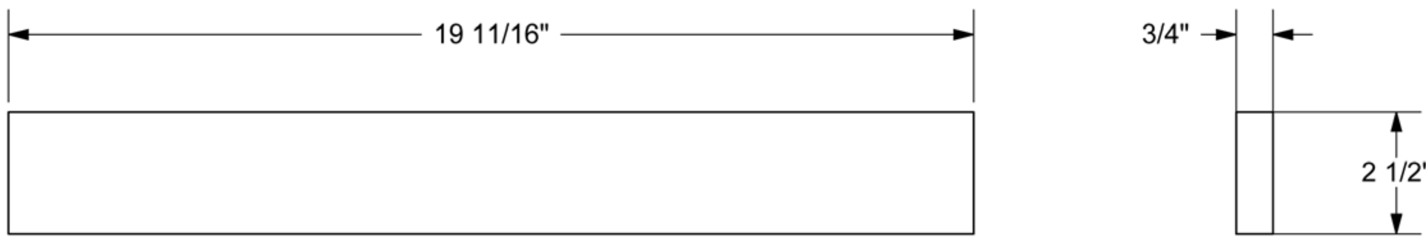
SIZE, TAMANO: A | DWG no., DIBUJO no.: 9 | REV: 0

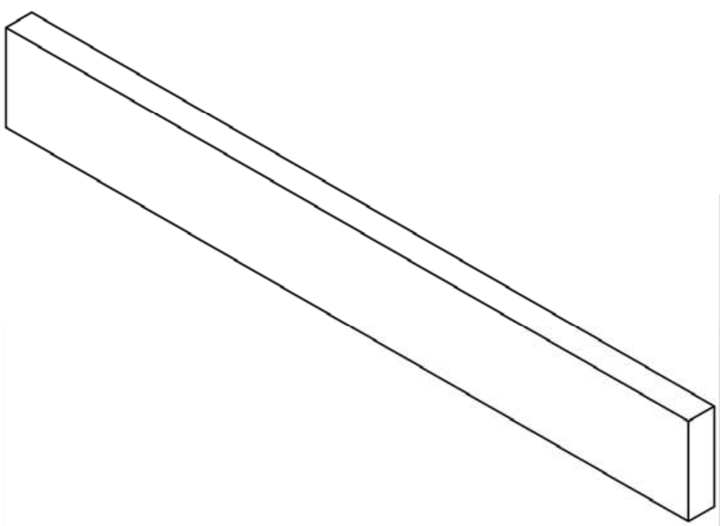
SCALE, ESCALA: 1:4 | SHEET, HOJA: 1 OF 1



12"
6 1/2"
24X ∅ 9/32" THRU ALL
14°
3/4"
10"
1"
(8 5/8")
1"
2 1/8"
1 5/8"
2"
3/4"
3/4"
6 1/2"
(9 1/4")
www.synergoarts.org
DRAWN BY, DIBUJADO POR
E. FRETHEIM
DATE, FECHA
4/18/2009
NEXT ASSEMBLY
PARTS LIST – ERGONOMIC WEAVING BENCH FOR BACKSTRAP WEAVERS
NEXT ASSEMBLY
LISTADO DE COMPONENTES – BANQUILLO ERGONÓMICO PARA TEJEDORAS DEL TELAR DE CINTURA
PROJECTION, PROYECCIÓN
BREAK SHARP EDGES, ROMPE LOS BORDES AFILADOS
Synergo Arts
Ergonomics for Artists and Artisans
© 2008 Synergo Arts, all rights reserved
© 2008 Synergo Arts, todos los derechos reservados
SEAT TOP - SIDE BOARD
ASIENTO PARTE SUPERIOR – TABLA DEL LADO
SIZE, TAMANO
A
DWG no., DIBUJO no.
10
REV
0
SCALE, ESCALA: 1:4
SHEET, HOJA: 1 OF 1

Attention! (¡Atención!): Before cutting part #11, read the information on pages 21-22.
Antes de elaborar este componente, lea la información en las páginas 21-22.





www.synergoarts.org		Synergo Arts Ergonomics for Artists and Artisans © 2008 Synergo Arts, all rights reserved © 2008 Synergo Arts, todos los derechos reservados
DRAWN BY, DIBUJADO POR E. FRETHEIM	DATE, FECHA 4/18/2009	
NEXT ASSEMBLY PARTS LIST – ERGONOMIC WEAVING BENCH FOR BACKSTRAP WEAVERS		
NEXT ASSEMBLY LISTADO DE COMPONENTES – BANQUILLO ERGONÓMICO PARA TEJEDORAS DEL TELAR DE CINTURA		SEAT TOP – CROSS BOARD ASIENTO PARTE SUPERIOR - TRAVESANO POSTERIOR
PROJECTION, PROYECCIÓN		SIZE, TAMANO: A · DWG no., DIBUJO no.: 11 · REV: 0
BREAK SHARP EDGES, ROMPE LOS BORDES AFILADOS		SCALE, ESCALA: 1:4 · SHEET, HOJA: 1 OF 1

Información importante acerca de la elaboración de Componente #11

Compruebe siempre el grueso real del plywood y, a continuación, ajuste el largo de Componente #11 como sea necesario para asegurar que la parte superior del asiento encaje bien sobre la base del asiento.

Estas especificaciones y dibujos se basan en plywood (madera contrachapado) de 3/4 de pulgada de grueso. Sin embargo, plywood no es siempre uniforme, y es probable que un trozo vendido como "plywood de 3/4 de pulgada" tenga un grueso menor que 3/4 de pulgada.

Esta variación en el grueso de "plywood de 3/4 de pulgada" podría afectar las dimensiones precisas del banquillo y su función, pero la buena noticia es que sólo uno de los componentes se ve afectado: *Componente #11*.

Si usted está utilizando plywood que no tiene un grueso preciso de 3/4 de pulgada, usted tendrá que modificar el largo de Componente #11. Para determinar el largo necesario de Componente #11 para su plywood, siga estos pasos:

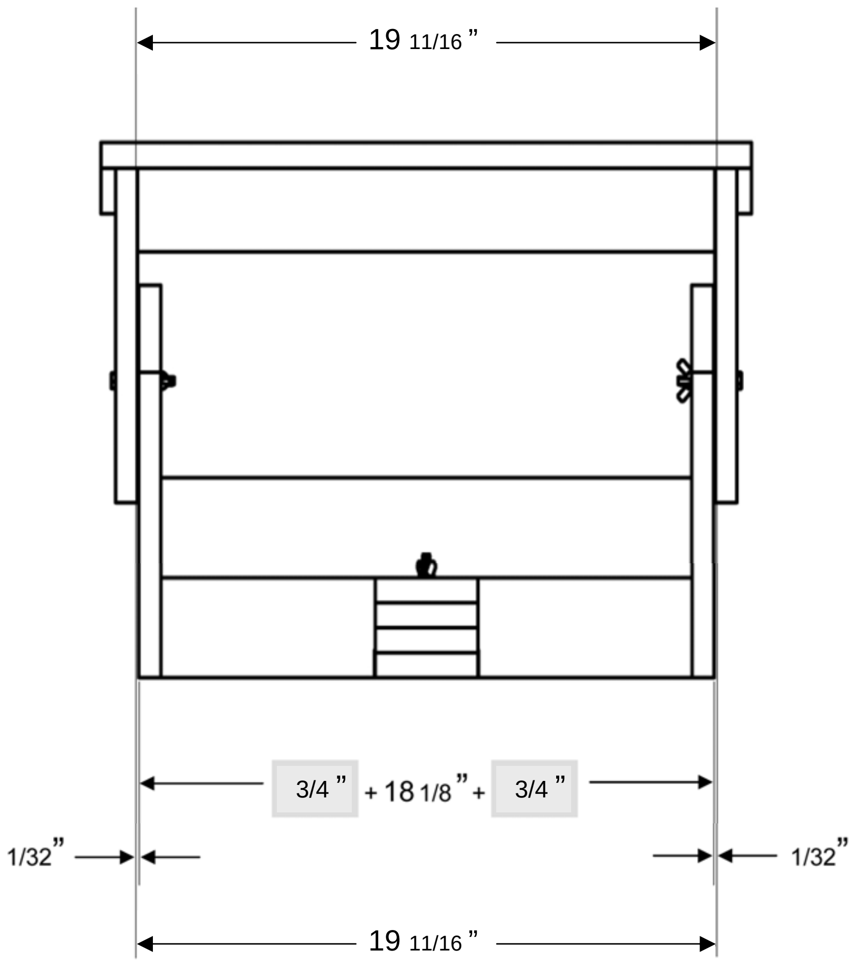
1. Monte la base del asiento;
2. Mida el ancho completo de la base del asiento de lado a lado;
3. A esta medida añada un *escaso* 1/16" de pulgada.

Esto permitirá 1/32" de separación entre los lados de la parte superior y la base del asiento.

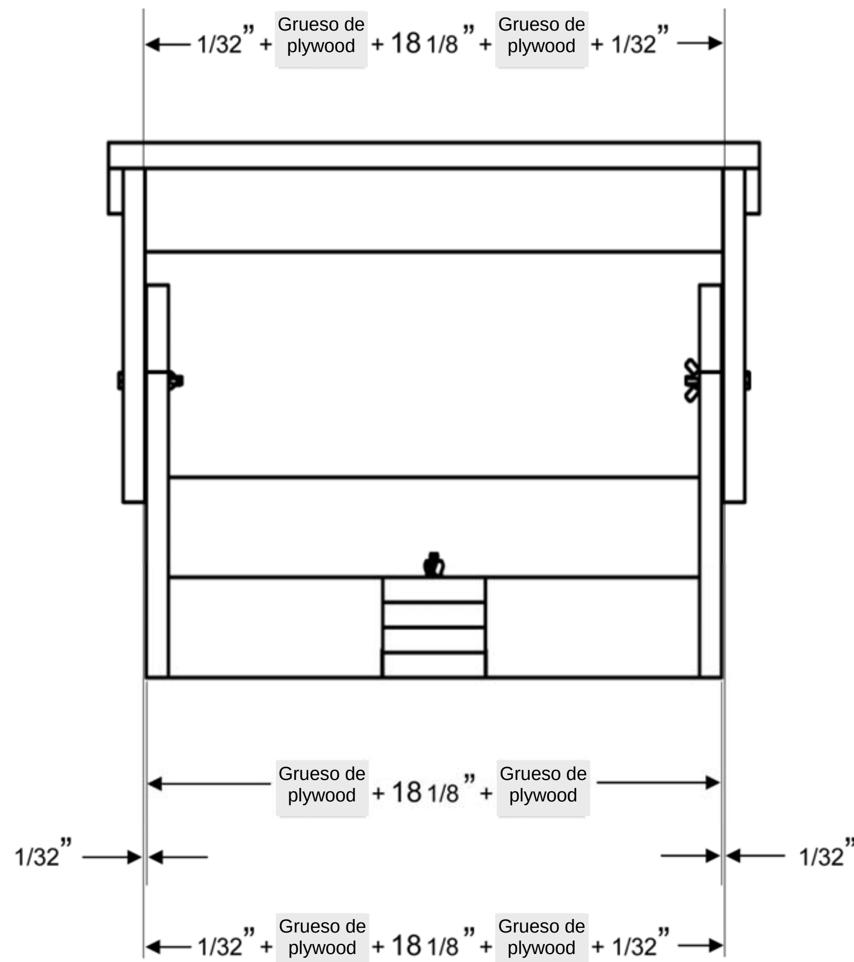
Los lados de la base y de la parte superior del asiento deben quedar bien alineados pero no apretados. Es necesario que haya un muy pequeño juego entre estas dos partes del banquillo. El juego adecuado es la dimensión mínima que le permite a la tejedora ajustar la altura del asiento.

Modificación del largo del travesaño posterior de la parte superior del asiento (es decir, modificación de Componente #11) es preferible a la modificación de los dos travesaños de la base del asiento. No modifique la base del asiento. El largo de los travesaños de la base del asiento (Componentes #6 y #7) debe medir 18 1/8 de pulgadas independiente del grueso real de su "plywood de 3/4 de pulgada."

El caso ideal (poco común):
El plywood tiene un grueso de exactamente 3/4 de pulgada.

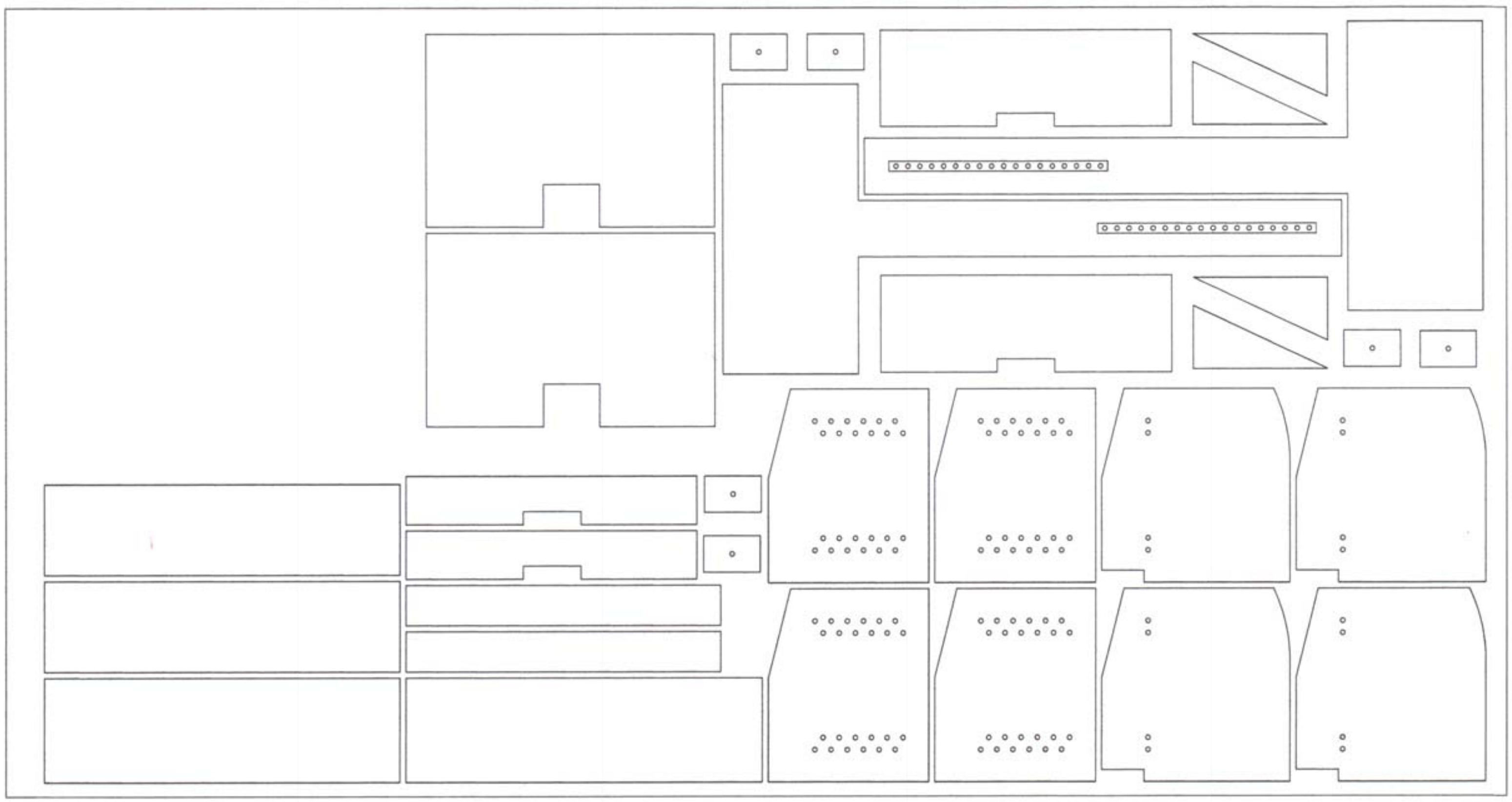


El caso común:
El plywood viene un poco menos de grueso que 3/4 de pulgada, aunque se llama “3/4 de pulgada.”



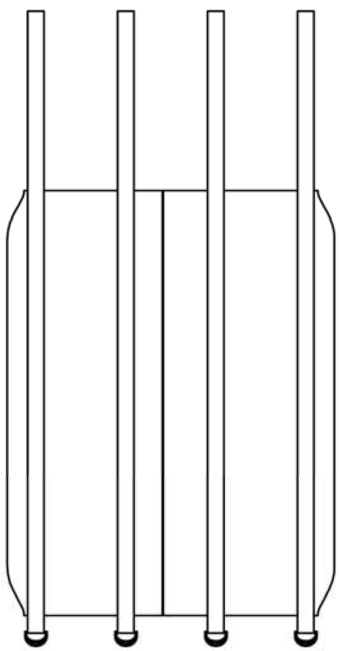
Dibujo para el rendimiento de un trozo de plywood

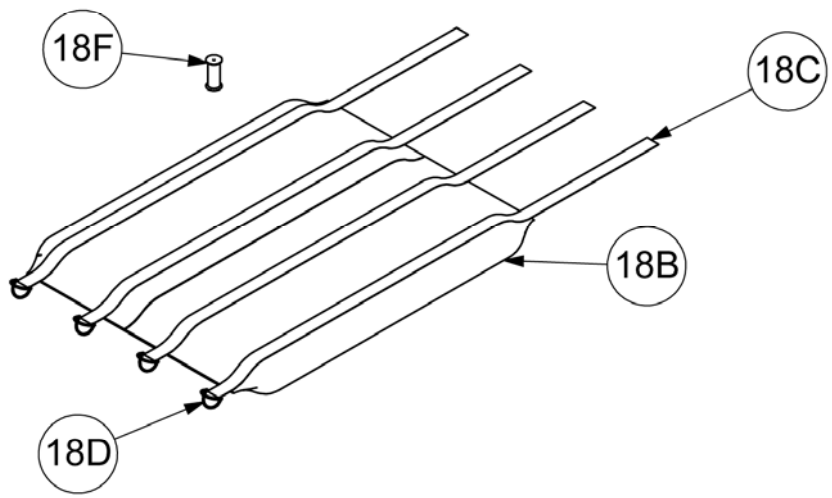
Generalmente, el rendimiento de un trozo de plywood de 4x8 pies es dos banquillos.
Por ejemplo:



Cojín – Detalles

NUMBER	**QTY**	**DESCRIPTION** (SIZES ARE FOR RAW MATERIALS)	**DESCRIPCIÓN** (TAMANOS PERTENECEN A LA MATERIA PRIMA)
18A	1	FOAM, 20"X20"X2"	ESPONJA, 20"X20"X2"
18B	1	FABRIC, 28"X47"	TELA, 28"X47"
18C	4	STRAP, 1"X40 3/4"	CINTA, 1"X40 3/4"
18D	8	D-RING, SIZED TO FIT 18C	ANILLO-D, TAMANO PARA 18C
18E	1	VELCRO FASTENER, 1"X18"	CIERRE MARCA VELCRO, 1"X18"
18F	1	THREAD	HILO





www.synergoarts.org

DRAWN BY, DIBUJADO POR: E. FRETHEIM
DATE, FECHA: 4/18/2009

NEXT ASSEMBLY
PARTS LIST – ERGONOMIC WEAVING BENCH FOR BACKSTRAP WEAVERS

LISTADO DE COMPONENTES – BANQUILLO ERGONÓMICO PARA TEJEDORAS DEL TELAR DE CINTURA

PROJECTION, PROYECCIÓN

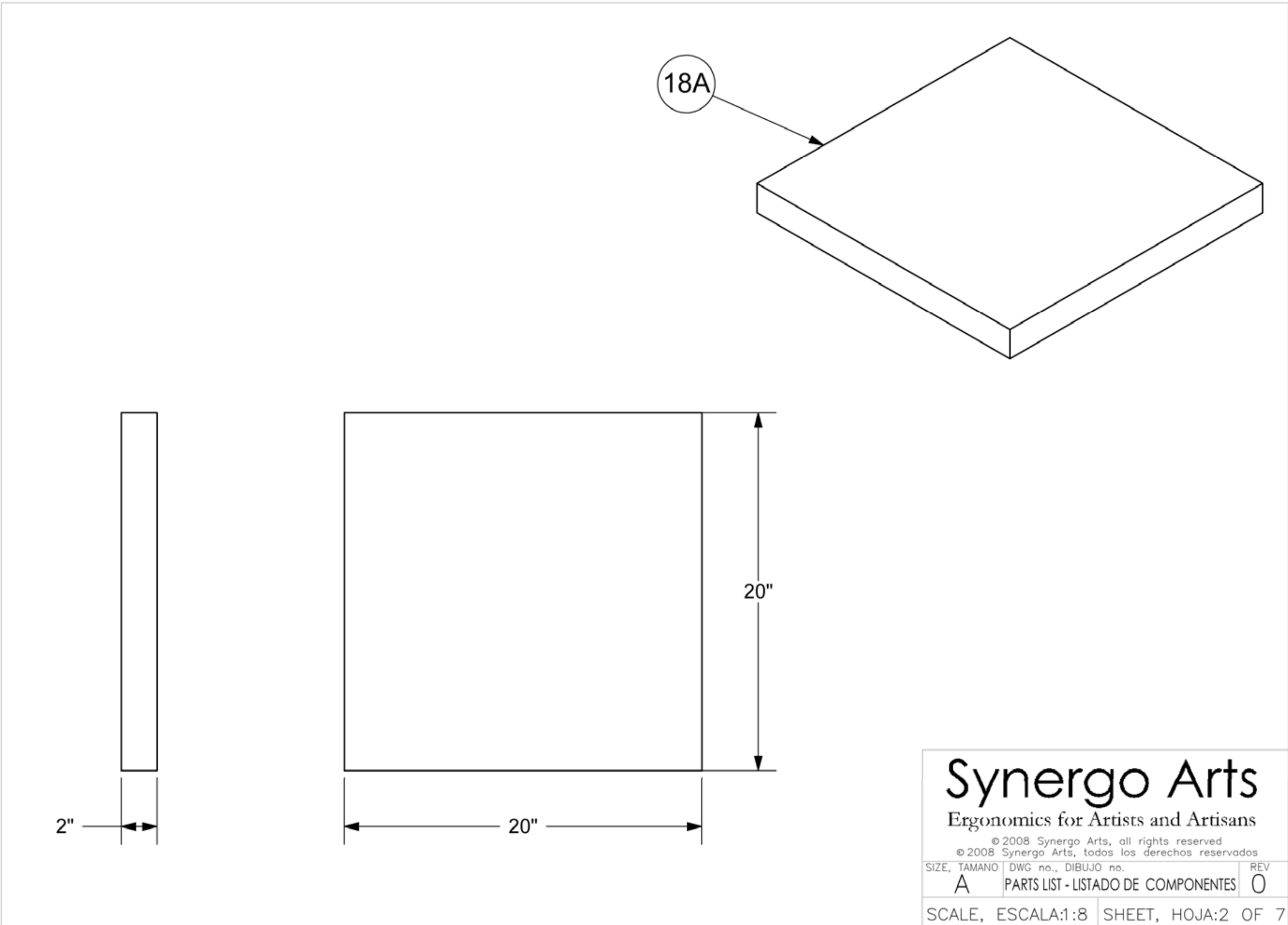
BREAK SHARP EDGES, ROMPE LOS BORDES AFILADOS

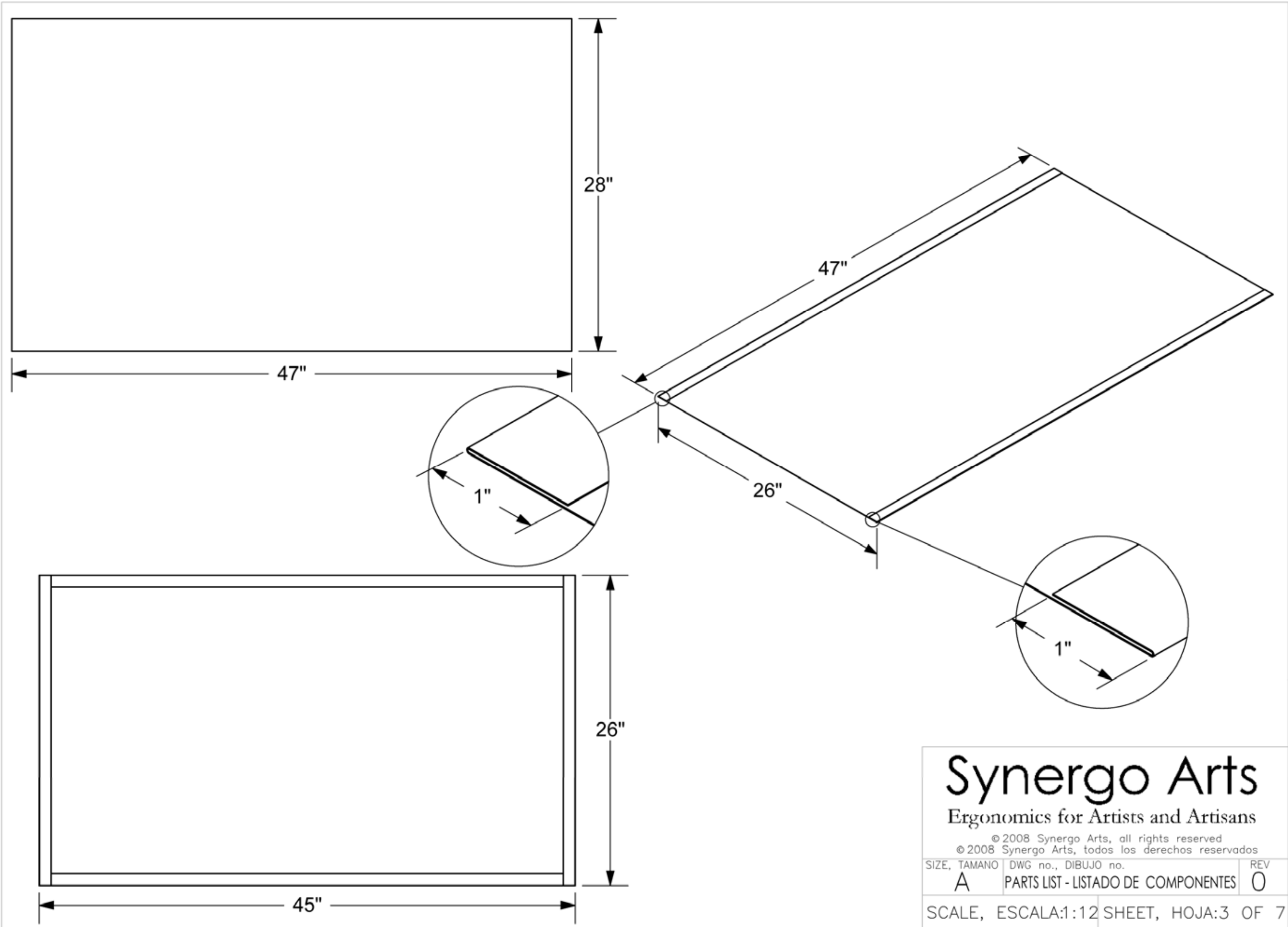
Synergo Arts
Ergonomics for Artists and Artisans

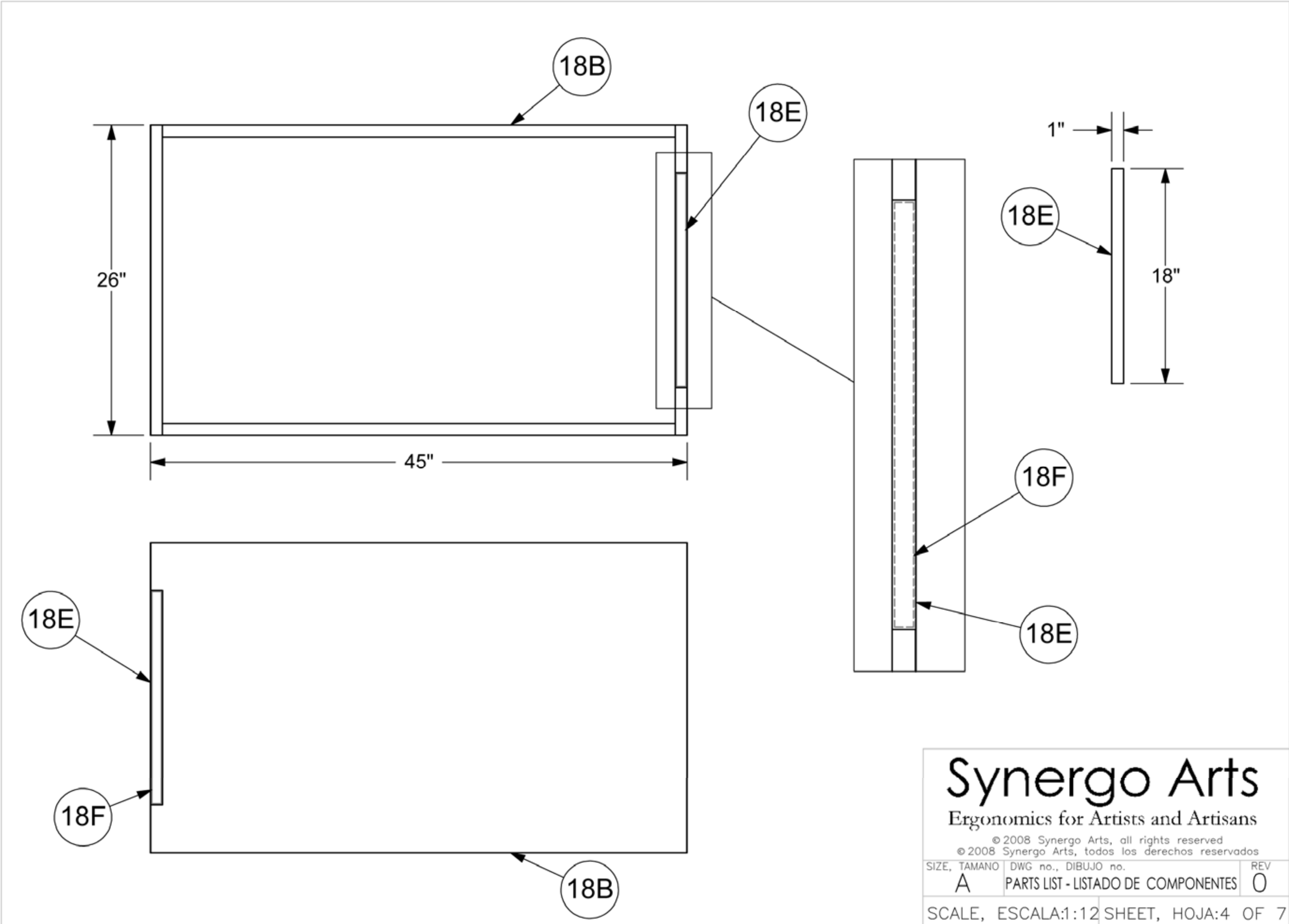
SEAT CUSHION
COJIN

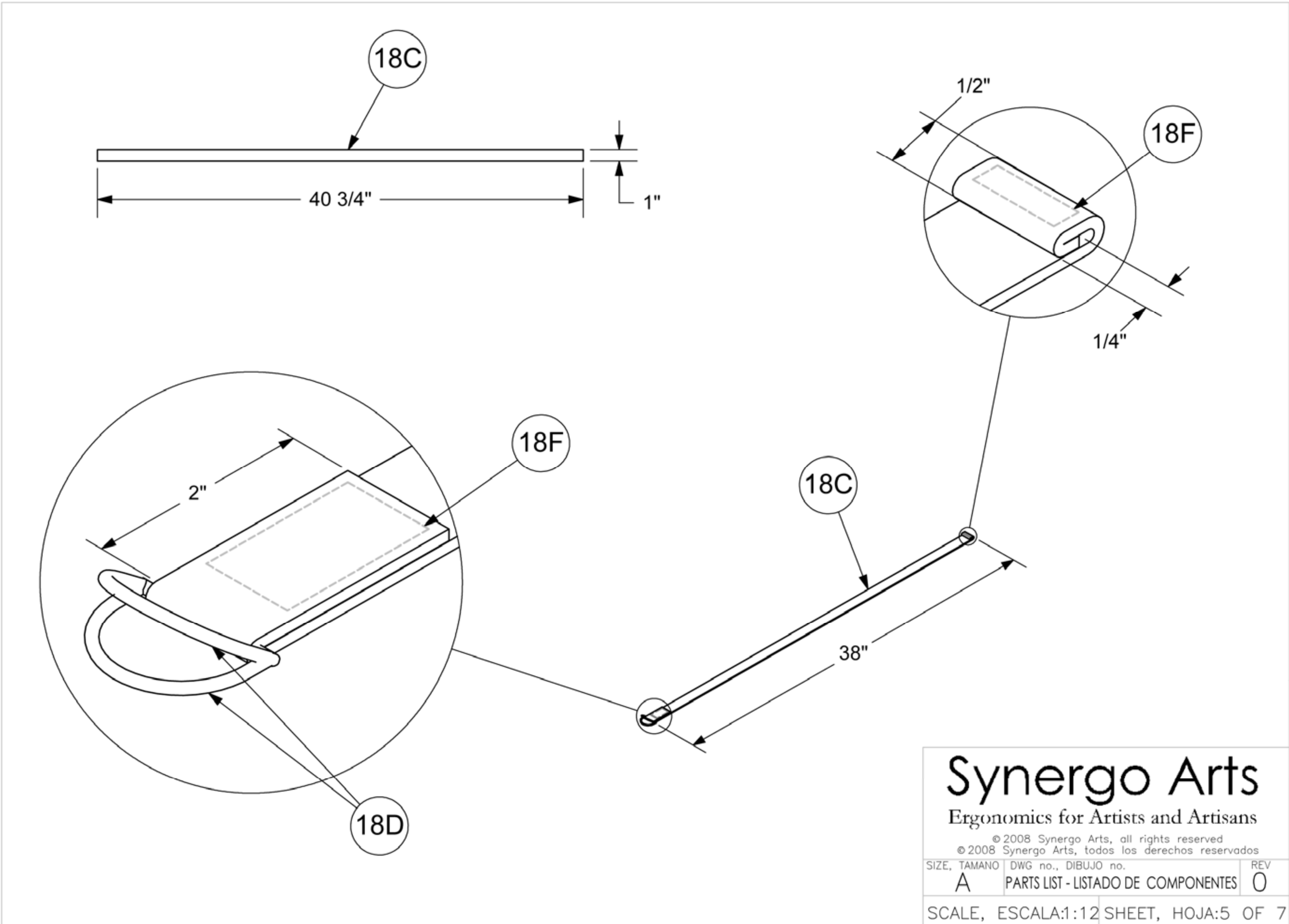
SIZE, TAMANO: A | DWG no., DIBUJO no.: 18 | REV: 0

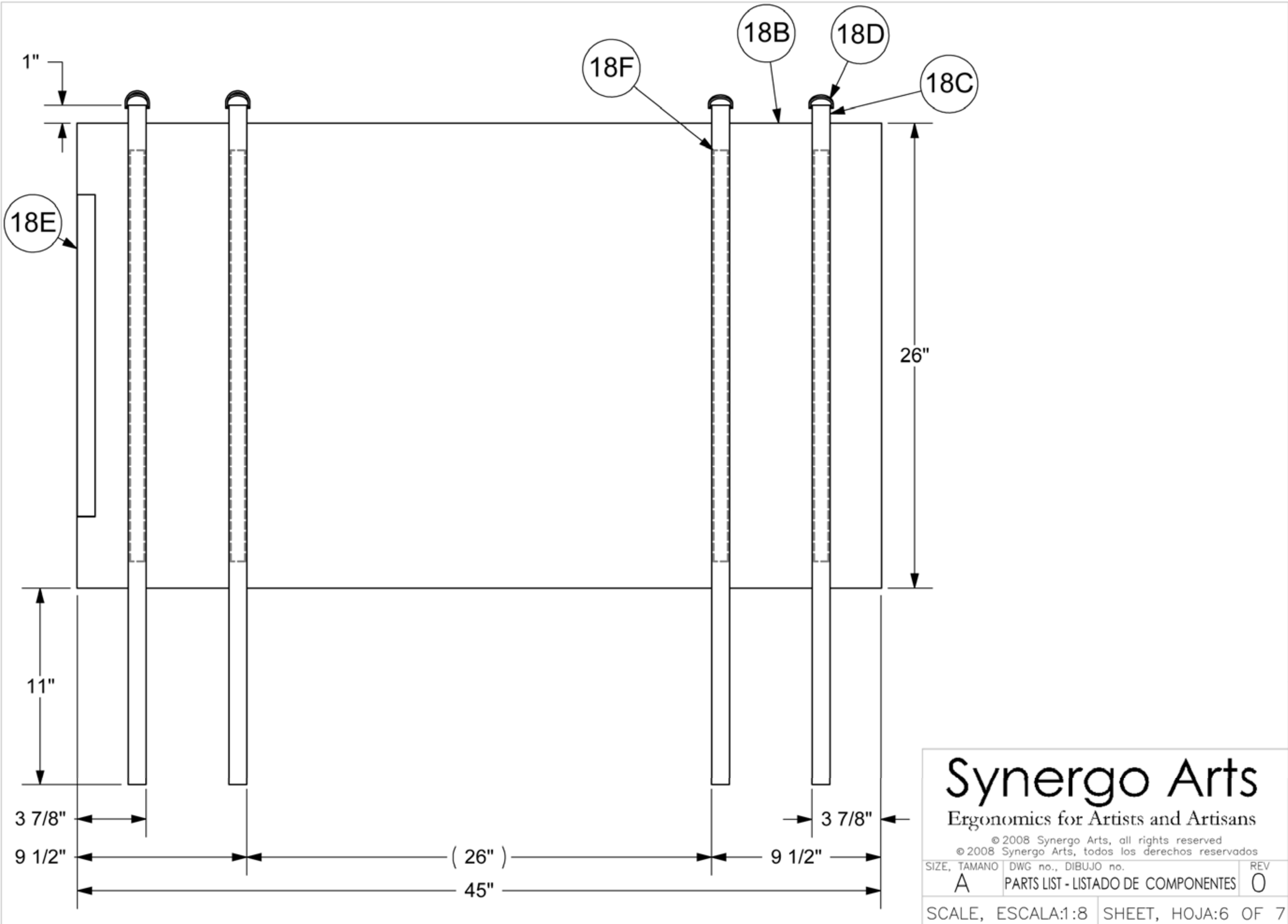
SCALE, ESCALA: 1:12 | SHEET, HOJA: 1 OF 7

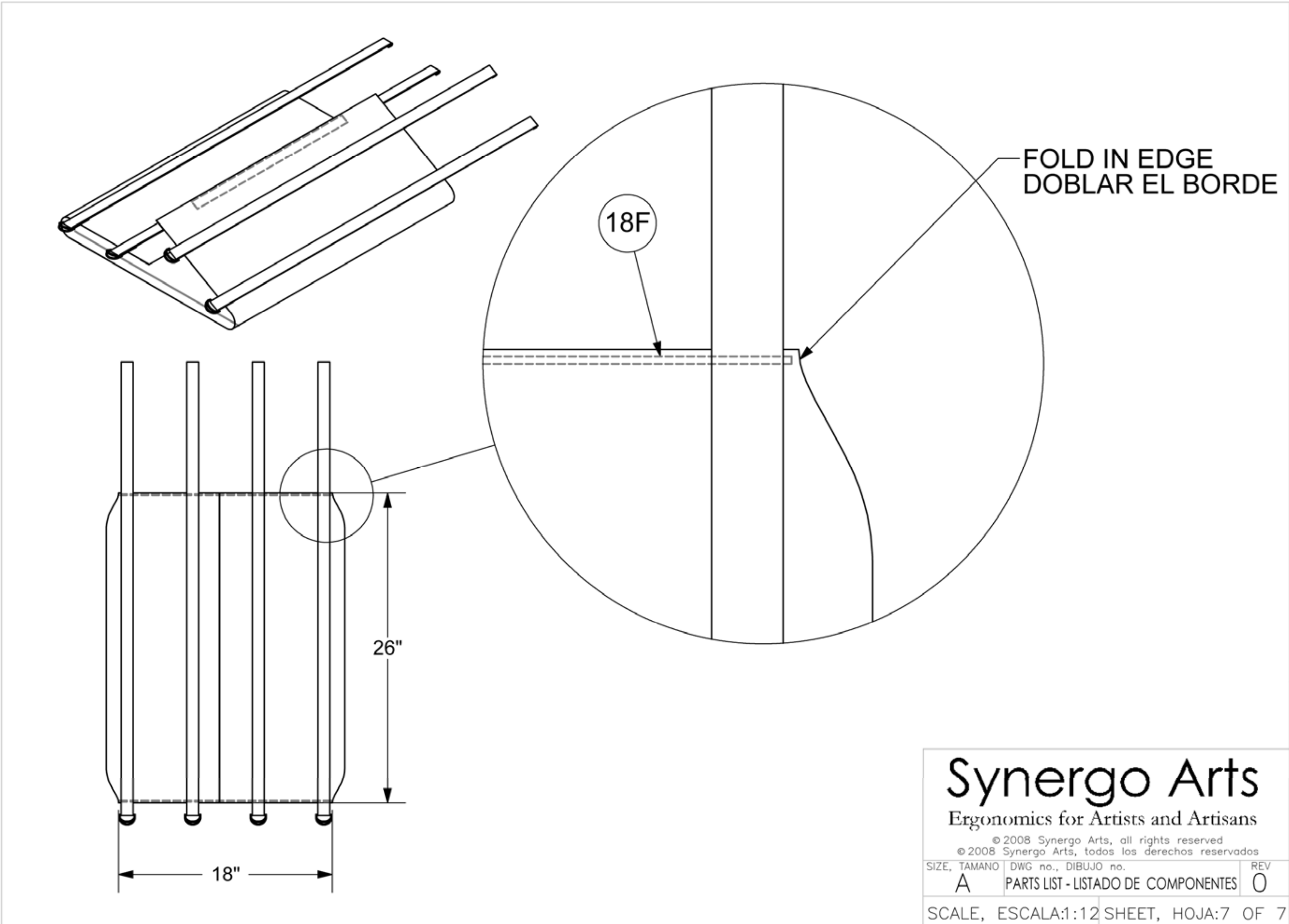

18A
20"
2"
20"
Synergo Arts
Ergonomics for Artists and Artisans
© 2008 Synergo Arts, all rights reserved
© 2008 Synergo Arts, todos los derechos reservados
SIZE, TAMANO
A
DWG no., DIBUJO no.
PARTS LIST - LISTADO DE COMPONENTES
REV
0
SCALE, ESCALA:1:8
SHEET, HOJA:2 OF 7


28"
47"
47"
26"
1"
1"
26"
45"
Synergo Arts
Ergonomics for Artists and Artisans
© 2008 Synergo Arts, all rights reserved
© 2008 Synergo Arts, todos los derechos reservados
SIZE, TAMANO A
DWG no., DIBUJO no. PARTS LIST - LISTADO DE COMPONENTES
REV 0
SCALE, ESCALA:1:12
SHEET, HOJA:3 OF 7


18B
18E
1"
18E
26"
18"
45"
18F
18E
18E
18F
18B
Synergo Arts
Ergonomics for Artists and Artisans
© 2008 Synergo Arts, all rights reserved
© 2008 Synergo Arts, todos los derechos reservados
SIZE, TAMANO
A
DWG no., DIBUJO no.
PARTS LIST - LISTADO DE COMPONENTES
REV
0
SCALE, ESCALA:1:12
SHEET, HOJA:4 OF 7


18C
40 3/4"
1"
1/2"
18F
1/4"
2"
18F
18C
38"
18D
Synergo Arts
Ergonomics for Artists and Artisans
© 2008 Synergo Arts, all rights reserved
© 2008 Synergo Arts, todos los derechos reservados
SIZE, TAMANO A
DWG no., DIBUJO no. PARTS LIST - LISTADO DE COMPONENTES
REV 0
SCALE, ESCALA:1:12
SHEET, HOJA:5 OF 7


18B
18D
18F
18C
1"
18E
26"
11"
3 7/8"
3 7/8"
9 1/2"
(26")
9 1/2"
45"
Synergo Arts
Ergonomics for Artists and Artisans
© 2008 Synergo Arts, all rights reserved
© 2008 Synergo Arts, todos los derechos reservados
SIZE, TAMANO
A
DWG no., DIBUJO no.
PARTS LIST - LISTADO DE COMPONENTES
REV
0
SCALE, ESCALA:1:8
SHEET, HOJA:6 OF 7


FOLD IN EDGE
DOBLAR EL BORDE
18F
26"
18"
Synergo Arts
Ergonomics for Artists and Artisans
© 2008 Synergo Arts, all rights reserved
© 2008 Synergo Arts, todos los derechos reservados
SIZE, TAMANO A
DWG no., DIBUJO no. PARTS LIST - LISTADO DE COMPONENTES
REV 0
SCALE, ESCALA:1:12
SHEET, HOJA:7 OF 7

Tarjeta de Referencia Rápida – Para Usuarios del Banquillo

Como indicado en la página *vi* de esta publicación, fabricantes y vendedores del Banquillo Ergonómico de Tejer son responsables de asegurar que la *Tarjeta de Referencia Rápida* de 2-páginas siempre se incluye con cada banquillo que venden. Proporcionar esta información con el banquillo contribuirá a garantizar la seguridad de las tejedoras.

Imprima la tarjeta de doble cara, sobre papel o cartulina.

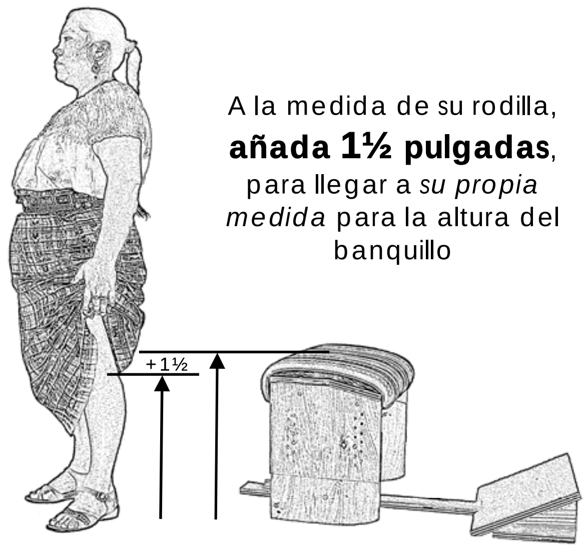
Tarjeta de Referencia Rápida para Usuarios del Banquillo Ergonómico de Tejer

ISBN: 978-0-9821744-7-0



1

Mida del suelo hasta la arruga detrás de su rodilla



A la medida de su rodilla, **añada 1½ pulgadas**, para llegar a *su propia medida* para la altura del banquillo

2

Recuerde: la altura del banquillo se define como la distancia del suelo hasta la parte superior del cojín

3

La meta es llegar a una altura que le permite estar sentada con las caderas más altas que las rodillas

La buena postura es la conexión con la madre naturaleza



Según el tamaño del pie, deje el espacio

4

Cuando está levantando la cruz utilice la curva para no doblar el cuerpo

Coloque un pie sobre el apoyo y el otro en el piso



Permite que se balancee el banquillo, utilizando la curva

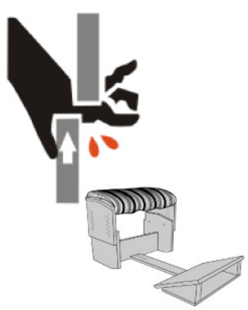
PELIGRO



EVITE LA POSIBILIDAD DE LESIONES GRAVES O MUERTE POR UNA CAÍDA.

NO SE PARE SOBRE EL BANQUILLO.

ADVERTENCIA



EVITE LESIONES GRAVES POR MACHUCONES CAUSADOS POR LAS PARTES MÓVILES DEL BANQUILLO.

VIGILE A LOS NIÑOS ALREDEDOR DEL BANQUILLO.

CUÍDESE DE NO ACERCAR DEDOS DE MANOS O PIES A LAS PARTES MÓVILES.

CUIDADO



EVITE LESIONES A LA ESPALDA Y AL CUERPO QUE PODRÍAN RESULTAR POR UTILIZAR MAL EL BANQUILLO.

NO UTILICE EL BANQUILLO EN SUPERFICIES DESIGUALES, QUEBRADOS O MOJADOS.

NO UTILICE EL BANQUILLO SIN EL APOYO PARA LOS PIES.

NO UTILICE EL BANQUILLO SI ESTA QUEBRADO O SI EL COJÍN DEL ASIENTO ESTA MUY GASTADO.

REPARE O REEMPLACE EL BANQUILLO Y SUS COMPONENTES SEGÚN LA NECESIDAD.

HAGA SIN FALTA UNA PAUSA CADA HORA PARA PARARSE, CAMINAR Y RELAJARSE UN POCO.

ISBN: 978-0-9821744-7-0